





Ex Libris

ad Joannes

Ludovicus Caovoiie

anno Milessimo

octo gessimo.

l'Extirpation
de Excroissance Corps
durillon qui viennent
sur. le badil du bord su
prenez. de la joubarde
ôtez la dure celle de
sou la feuille ensuite
la mettre à trempe
dans du fort vinaigre
pendant une douzaine
d'heures. Mettez ces
feuille sur. le durill
après avoir lavé le mal
avec de la laine
de fil réitérez pendant
quelque jour jusqu'à
guérison
un ancien Notaire

DE
LA SANTÉ.
OUVRAGE
UTILE A TOUT LE MONDE.

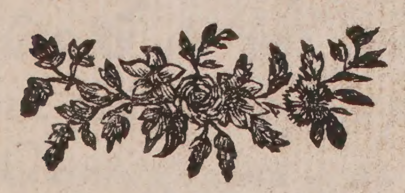
Par M. l'Abbé JACQUIN,

Chapelain de Mesdames VICTOIRE *&* SOPHIE*; Membre des Académies Royales de Rouen & de Metz, & Honoraire de la Société Littéraire d'Arras.*

QUATRIEME ÉDITION,

Considérablement augmentée.

Si tibi deficiant Medici, Medici tibi fiant
Hæc tria, mens hilaris, requies moderata, diæta.
Schol. Salernit.

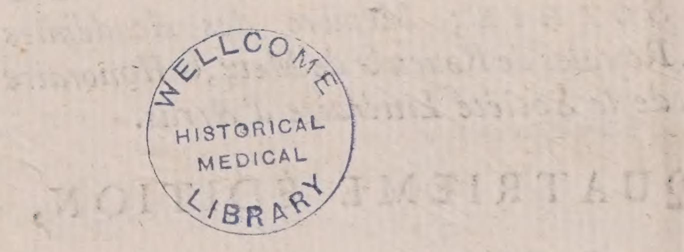


A PARIS,

Chez G. DESPREZ, Imprimeur du Roi & du Clergé de France, rue S. Jacques.

M. DCC. LXXI.

Avec Approbation & Privilege du Roi.



A MONSEIGNEUR
LE DUC
DE LA VRILLIERE,
MINISTRE
ET SECRÉTAIRE D'ÉTAT.

MONSEIGNEUR,

LE bien public, l'objet de vos désirs & de vos travaux, est le seul que je me suis proposé dans l'Ouvrage que j'ai l'honneur de vous présenter. La tranquillité affermie, l'ordre respecté, plusieurs établissements utiles & nécessaires formés par

vos lumieres & par votre zele pour la Patrie, tout annonce le plus ſage & le plus heureux miniſtere. Quel bonheur pour moi, MONSEIGNEUR, *d'entrer dans vos vues, en vous conſacrant cet hommage! Puiſſent mes Obſervations ſur* LA SANTÉ, *concourir à la conſervation de celle de l'Ami de l'humanité & du Protecteur des talents!*

J'ai l'honneur d'être, avec un profond reſpect,

MONSEIGNEUR,

Votre très-humble & très-obéiſſant ſerviteur,
JACQUIN.



AVERTISSEMENT.

L'AVIDITÉ du Public à recevoir, avec une ſorte d'enthouſiaſme, les Ouvrages utiles qui, depuis pluſieurs années, ont preſque totalement changé la face de la Littérature, eſt une preuve inconteſtable que notre Nation, livrée, par mode peut-être autant que par gout, aux connoiſſances de pur amuſement, n'en eſt pas moins capable des plus ſolides réflexions. Je prends à témoin de cette vérité ces écrits modernes ſur l'Agriculture, ſur le Commerce, ſur l'Economie, ſur la Politique & ſur l'Art de la guerre; Ouvrages qui ont appris à nos voiſins que l'on fait penſer ſur les bords de la Seine, comme ſur ceux de la Tamiſe.

Cependant il faut avouer que parmi les objets d'utilité qui ont exercé nos meilleurs Ecrivains, celui de la ſanté a été ſans contredit trop long-temps négligé. De cinq Ouvrages qui ont paru ſur cette matiere importante, quelque temps avant la premiere édition de ce Traité, trois ſont traduits de l'Anglois, le quatrieme ne regarde qu'un ſeul état, & le cinquieme traite moins de la conſervation de la ſanté, que de l'art de la recouvrer dans l'état de maladie.

Le premier de ces Ouvrages eſt *la Méthode aiſée pour conſerver ſa ſanté*, dont la traduction faite ſur l'Anglois, par M. *L. de Préville*, parut en 1752. On y trouve des maximes ſages, des préceptes ſolides & des regles utiles ; mais, comme l'Auteur ne s'eſt pas contenté de traiter des précautions néceſſaires pour conſerver la ſanté, & qu'il s'eſt étendu ſur les maladies qui affligent l'humanité, il a man-

qué, du moins en partie, ſon objet principal.

M. *Cheyne*, de qui nous avons *l'Art de conſerver la ſanté des perſonnes valétudinaires*, traduit en 1755, en s'écartant moins de ſon ſujet, n'a pas laiſſé de parler de beaucoup de maladies; matiere qui appartient plus à l'art de rétablir la ſanté, qu'à celui de la conſerver. D'ailleurs cet Ouvrage admirable pour les Médecins, ne me paroît pas d'une grande utilité pour le Public, parce que ce ſavant Auteur s'eſt attaché à établir plutôt des principes que des regles, & s'eſt ſouvent exprimé d'une maniere trop confuſe & trop obſcure pour être à la portée de tout le monde. Il eſt bon encore de remarquer que M. *Cheyne* ayant travaillé particuliérement pour *les perſonnes valétudinaires*, pluſieurs de ſes préceptes deviendroient quelquefois dangereux, ſi on les appliquoit aux tempéraments robuſtes. On trouve à la fin de cet Ou-

vrage un Dictionnaire des Aliments, qui le rend précieux : il eſt du Traducteur.

L'objet de M. *Mackenzie* étoit de jetter un coup d'œil ſavant ſur les Ecrivains qui, dans tous les temps, ont traité de la conſervation de la ſanté : l'on ne peut trop louer cet habile Médecin de l'avoir rempli avec autant de clarté que d'érudition; mais les regles qu'il tire des Auteurs qu'il paſſe en revue, ne ſont, ni en aſſez grand nombre, ni aſſez détaillées, par rapport à la diverſité des tempéraments, des âges, des états, des climats, &c., pour faire regarder ſon *Hiſtoire de la Santé*, traduite en François en 1761, comme un Ouvrage propre à apprendre à la conſerver : c'eſt plutôt un Livre curieux qu'un Traité de pratique.

Voilà les trois productions dont nous faiſons avec plaiſir hommage à l'Angleterre. Quelque bien penſés qu'ils ſoient, leur utilité, par

rapport à nous, diminuera cependant de beaucoup, si l'on fait réflexion qu'ils ont été écrits par des Etrangers, à qui notre climat, notre façon de vivre, nos mœurs, nos vices mêmes étoient inconnus.

Le quatrieme Ouvrage parut en 1759 : nous le devons aux observations d'un Citoyen éclairé, d'un ami de l'humanité. Nommer M. *Duhamel du Monceau*, c'est faire l'éloge, & du Livre, & de l'Auteur. On trouve dans les *Moyens de conserver la santé aux équipages des vaisseaux*, des principes lumineux, clairs, surs, & des regles faciles, simples & efficaces pour prévenir de la contagion ces Citoyens, qui s'exposent tous les jours sur le plus perfide des éléments, pour la gloire de l'Etat & l'augmentation du commerce; mais ces Mémoires, si précieux, si nécessaires même pour un Officier de mer, qui se regarde comme le pere de son équipage, sont insuffisants pour bien d'autres états,

& nous laiſſent l'avantage d'oſer aller au-delà de ce Philoſophe reſpectable dans une carriere où il s'eſt fait tant d'honneur.

Les Marins, curieux de conſerver leur ſanté, trouveront encore des obſervations utiles dans le *Traité des Maladies des gens de mer*, de M. *Poiſſonnier Deſperrieres*.

Le *Dictionnaire de Santé*, qui parut il y a deux ans, ce Livre dont l'utilité eſt ſi reconnue, qu'il ſeroit à ſouhaiter de le trouver dans chaque Paroiſſe (1) de la campagne, eſt enfin le cinquieme Ouvrage ſur la ſanté. Mais remplit-il bien ſon titre? Propre à rétablir la ſanté quand on l'a perdue, traite-t-il des moyens de la conſerver quand on en jouit?

Depuis que ce *Traité de la Santé* a été imprimé pour la premiere fois en 1762, j'ai vu naître avec plai-

(1) Les Evêques, de concert avec les Intendants, devroient faire dépoſer dans chaque Paroiſſe de la campagne un exemplaire de ce Dictionnaire, & du *Manuel des Dames de Charité*.

ſir quelques Ouvrages ſur cet objet intéreſſant.

Le *Conſervateur de la Santé*, par M. *le Begue de Preſle*, qui parut en 1763, eſt un répertoire ſavant & exact de tous les *dangers* que l'on court dans les différentes circonſtances de la vie, par rapport aux aliments, à l'air, au ſommeil, &c.

M. *Ballexſerd* nous donna, à peu près dans le même temps, une *Diſſertation ſur l'éducation phyſique des Enfants*, dans laquelle on trouve des obſervations eſſentielles pour l'humanité.

Les *Avis aux Meres qui veulent nourrir leurs enfants*, vinrent à l'appui de l'Ouvrage de M. *Ballexſerd*. J'avoue que je n'ai pas pu voir ſans attendriſſement Madame L***, cette femme reſpectable, rappeller, avec autant de ſentiment que de raiſon, aux meres le vœu de la Nature, & leur promettre la ſanté & le plaiſir dans l'accompliſſement du plus ſacré de leurs devoirs.

La traduction du *Régime de Pythagore* du Docteur *Cocchi*, imprimée en 1762, nous a fait connoître un Ouvrage plus curieux que propre à enseigner des préceptes journaliers pour la conservation de la santé.

Les *Avis aux Gens de Lettres, sur leur santé*, & *l'Essai sur les Maladies des Gens du monde*, par le célebre M. *Tissot*, sont des Ouvrages excellents, pleins d'observations judicieuses & de regles sages sur la santé. Rien de plus précieux pour l'humanité que les conseils d'un Savant, qui consacre depuis long-temps, avec un zele infatigable, ses lumieres à la conservation de ses semblables.

Je ne parlerai pas ici d'un autre Ouvrage de cet Auteur, qui précéda ceux dont je viens de parler: *Les Avis au Peuple sur la Santé*, forment un véritable Traité de Médecine, dans lequel il est moins question des moyens de conserver

la ſanté, que de ceux de la réparer.

Dans le Traité d'*Hygiene*, (1) c'eſt-à-dire, de cette partie de la Médecine qui regarde la conſervation de la ſanté, que je donne au Public, je me ſuis exactement renfermé dans mon objet. Les regles qu'on y trouvera en grand nombre, ſont établies ſur les principes les plus ſimples de la Phyſique, ſur les obſervations les plus conſtatées, & ſur les expériences les plus invariables. Ecrivant pour tout le monde, j'ai fait enſorte de parler le plus clairement qu'il m'a été poſſible. Combien de ſujets de diſſertations, plus propres à faire valoir l'eſprit, l'érudition & l'imagination, qu'à rendre un ouvrage utile, n'ai-je pas ſacrifiés à l'avantage public? Fut-il jamais un motif plus

(1) Le mot d'*Hygiene*, donné à l'Art de conſerver la Santé, vient d'*Hygée*, ou *Hygie*, fille d'*Eſculape*, qui fut adorée comme la Déeſſe de la Santé.

preſſant pour faire taire l'amour-propre dans le cœur d'un Citoyen ?

J'ai ſaiſi ſcrupuleuſement les plus petits détails : dans une matiere auſſi intéreſſante, ils ne peuvent être regardés comme minutieux que par ces eſprits vains & ſuperficiels, tout au plus propres à apprécier une mode, ou à juger une plaiſanterie. Je me flatte que ceux qui connoiſſent les reſſorts de l'économie animale, & qui ſavent combiner les avantages de la ſanté, me jugeront d'une maniere plus favorable : c'eſt pour les ſages & les honnêtes gens que j'écris ; je mépriſe volontiers les papillons.

Pour donner plus d'ordre à cette matiere, je traite :

1°. Des différents tempéraments.

2°. De l'air, des vents, des climats, des ſaiſons, & du choix d'une habitation.

3°. Des aliments ſolides & de leurs aſſaiſonnements, des boiſſons & de la ſobriété.

4°. Du ſommeil & de la veille.

5°. Du travail & du repos.

6°. Des excrétions & des ſecrétions.

7°. De la propreté, & en particulier des Bains.

8°. Des différents ſexes, âges & états.

9°. Des cauſes morales qui influent ſur la ſanté, telles que les paſſions & les affections de l'ame.

10°. Des dangers auxquels on s'expoſe quand on fait des remedes ſans néceſſité, & des prétendus préſervatifs, ſecrets & ſpécifiques des Magiciens, des Aſtrologues & des Charlatans.

On verra par le ſommaire des Chapitres, que je ne me ſuis pas borné aux *ſix choſes non naturelles* dont parle *Galien*; diviſion qu'ont ſervilement ſuivie preſque tous ceux qui ont travaillé ſur cet objet intéreſſant. J'ai cru qu'il étoit néceſſaire d'ajouter à cette ancienne diſtribution quatre Chapitres, afin de don-

ner plus d'étendue, plus d'ordre & plus de clarté à ce Traité.

Si je ne me ſuis pas ſervi ſouvent du terme de *choſes non naturelles*, en parlant des choſes indiſpenſables à la vie, comme l'air, les aliments, l'exercice & le repos, le ſommeil & la veille, les excrétions & ſecrétions, les paſſions de l'ame, c'eſt parce que cette expreſſion, digne d'être placée dans les ſubtilités Péripatéticiennes, m'a paru obſcure, & même contradictoire, par la raiſon qu'il n'y a rien de plus naturel pour l'homme que l'air, les nourritures, &c.

J'ai apporté à cette édition toute l'attention dont je ſuis capable. L'accueil favorable que le Public a fait aux précédentes, m'auroit engagé par reconnoiſſance à ce travail, ſi le zele pour le bien général n'en eût pas fait d'avance une loi bien douce à mon cœur.

Cette édition eſt augmentée de plus d'un tiers : les additions ſont

répandues dans tout le corps de l'Ouvrage. Les plus considérables sont:

1°. Au Chapitre de l'Air, où j'explique d'une maniere plus étendue, son influence sur le corps humain, suivant ses qualités différentes, & où je donne en même-temps de nouveaux moyens pour rendre celui dans lequel on habite, plus sain & plus pur.

2°. Au Chapitre des Aliments, j'examine plus scrupuleusement leur nature, leurs qualités & leurs préparations par rapport à la santé: j'y traite aussi fort au long de tout ce qui regarde la digestion, la mastication, la faim, la soif & la sobriété, respectivement aux différents tempéraments, âges & états.

3°. J'ai refondu totalement, au Chapitre de la Propreté, ce qui concerne les bains, & sur-tout les froids, que je regarde comme un des moyens les plus efficaces pour acquérir & pour conserver une santé

ferme & vigoureuſe : ce morceau eſt absolument neuf dans l'Ouvrage.

4°. Au Chapitre VIIIe, j'ai parlé plus au long de l'état des femmes groſſes & des ſoins qu'il faut prendre des enfants, parce qu'il n'y a rien de plus eſſentiel pour l'humanité que ces deux états, qui ſont les ſources de la population, & l'eſpérance de la race future. J'ai auſſi ajouté dans ce Chapitre des regles de ſanté pour quelques états particuliers, que j'avois oubliées dans les précédentes éditions.

5°. Enfin ce qui m'a engagé à joindre au dernier Chapitre quatre articles ſur les préſervatifs & ſpécifiques tirés de la Magie, de la Sorcellerie, de l'Aſtrologie judiciaire & de la Charlatanerie, c'eſt que j'ai remarqué que, malgré l'eſpece de philoſophie dont notre ſiecle ſe glorifie, il y a encore bien des perſonnes ſéduites par de vaines & ſuperſtitieuſes pratiques : les Empiriques & les Bateleurs n'ont-ils pas

toujours la même vogue ? La maison de *Printemps* (1) n'est-elle pas tous les jours pleine ? La foule n'est-elle pas toujours chez le Médecin des urines du Temple ?

Cet Ouvrage, dont l'objet paroît remplir une partie (2) des vœux que M. *d'Alembert* forme dans ses *Mélanges de Littérature, d'Histoire & de Philosophie*, en désirant qu'on donne une *Médecine préservative, qui enseigne le régime qu'il faut suivre pour se préserver des maladies dont on peut être menacé, ou par sa constitution, ou par sa faute*, est le fruit de mes réflexions, de mes lectures & des expériences que j'ai faites pour me procurer, avec un tempé-

(1) Soldat des Gardes-Françoises, qui se mêle de faire la Médecine.

(2) M. *d'Alembert* souhaite de plus, dans le même endroit, qu'on nous fasse présent d'une *Médecine négative, qui enseigneroit ce qu'il ne faut point faire, quand on est attaqué de telle, ou telle maladie, les aliments & les choses dont cette maladie exigeroit l'abstinence.* Qui courra cette carriere ? elle demande un Médecin consommé dans la pratique.

rament assez foible, une santé agréable, dont je jouis depuis que j'ai été en état de connoître & d'éviter tout ce qui l'avoit dérangée dans mon enfance.

Quoique je ne cite pas ordinairement les Auteurs, afin de ne point trop embrouiller le texte, j'avoue volontiers que les Ouvrages de *Sanctorius*, de *Cheyne*, ainsi que la *Méthode pour conserver la santé*, *les Moyens de conserver la santé aux équipages des vaisseaux*, *l'Histoire de la Santé*, *le Dictionnaire de Santé* & plusieurs autres Livres, m'ont beaucoup servi. Après cet aveu, il me semble qu'il me sera permis de faire observer qu'on trouvera dans ce Traité un grand nombre de recherches & de regles, dont aucun des Ecrivains, qui sont parvenus à ma connoissance, n'a encore parlé.

N. B. *L'Auteur prie les personnes qui liront cet Ouvrage avec atten-*

tion, de vouloir bien envoyer chez Desprez, Imprimeur ordinaire du Roi & du Clergé de France, rue S. Jacques, leurs observations : il les recevra avec reconnoissance, en fera usage pour la perfection de cet essai, & rendra publiquement hommage à celles qui se feront connoître, en signant leurs réflexions. Quand un Citoyen n'a pour but que l'utilité générale, il cherche sincérement, & souhaite trouver des Critiques éclairés, bien loin de les craindre.





TABLE

DES CHAPITRES.

Fin de la Table.

DE



DE
LA SANTÉ.

De la Santé en général, & quels sont ses signes.

A Santé consiste dans une correspondance harmonique entre les différentes forces du corps, entre les liquides & les solides.

On ne connoît bien ordinairement les avantages de la santé, que dans les horreurs de la maladie : alors que de regrets sur les excès qui ont troublé la tranquillité, & empoisonné les douceurs de nos jours ! Mais, qu'ils sont souvent inutiles ! Apprenons à les prévenir.

Il est bien plus aisé de conserver la santé, que de la recouvrer : les prin-

cipes de l'Hygiene ſont auſſi clairs & auſſi cerains que ſes maximes ſont faciles à mettre en pratique : ceux de la Médecine, proprement dite, ſont ſouvent auſſi obſcurs & auſſi douteux que ſes ordonnances ſont couteuſes & déſagréables. On conſerve la ſanté en évitant toutes les choſes nuiſibles, & en faiſant uſage des ſalutaires : on ne la rétablit qu'en mettant ſa confiance dans une ſcience conjecturale, ſouvent, ſur-tout en province, & particuliérement à la campagne, ſous un guide trop peu éclairé. Les remedes en chaſſant une maladie actuelle, jettent ſouvent dans notre ſang le germe de mille autres. Auſſi l'étude de ce qui peut concourir à conſerver l'économie animale, eſt, de toutes les ſciences humaines, la plus importante : c'eſt dans ce ſens qu'on répete tous les jours, avec raiſon, que *chacun doit être ſon Médecin*. La Médecine, proprement dite, c'eſt-à-dire celle qui traite des différentes maladies, demande trop de connoiſſances, trop d'obſervations & trop de pratique, pour que cette maxime ait jamais pu lui être appliquée.

Il faut pourtant avouer que cette ſcience a été cultivée autrefois par des

Princes chargés de l'administration des Etats les plus célebres. On compte plusieurs Rois Médecins dans les premieres dynasties des Egyptiens. Alexandre avoit appris la Médecine d'Aristote, & l'exerçoit pour ses amis. On sait combien Mithridate, Roi de Pont, & Evax, Roi d'Arabie, excelloient dans la science de guérir les maladies; mais il faut convenir aussi que cet art étoit alors bien moins compliqué & bien moins étendu, qu'il ne l'est à présent, & que nous sommes fort heureux que des citoyens respectables veulent bien renoncer aux agréments de la société, pour étudier, une partie de leur vie, les moyens de soulager l'humanité souffrante.

Sans la santé, à quoi servent les autres avantages de la vie? Jouit-on au milieu des souffrances? Biens, honneurs, plaisirs, dignités, considération, tout devient à charge à celui qui ne s'apperçoit de son existence, que par les maux qu'il endure. Quelle leçon pour un libertin & pour un gourmand, que le lit d'un compagnon de débauche malade!

Ici j'entends de faux Epicuriens s'écrier qu'il ne faut pas pousser trop

loin l'attention ſur ſa ſanté, & qu'on s'expoſe à vivre bien triſtement, en ſuivant continuellement un régime. Qu'ils me permettent du moins de leur demander s'il vaut mieux, en ſe livrant, pendant un certain eſpace de la vie, à tous ſes caprices & à toute la vivacité d'un ſang bouillant, riſquer de paſſer le reſte de ſes jours dans la douleur & dans l'infirmité? N'eſt-il pas plus convenable à l'ordre établi par l'Auteur de la Nature, de connoître ſon tempérament, de modérer ſes appétits & ſes paſſions, pour gouter, dans un corps ſain & dans la tranquillité de l'ame, une volupté pure, que l'intempérance, les infirmités ne connoîtront jamais? De quel côté eſt la véritable philoſophie?

Je ſais que trop de ſcrupules pour la conſervation de la ſanté, peut dégénérer en foibleſſe; mais cet abus particulier peut-il balancer l'utilité générale des préceptes de modération, qui nous font trouver, dans une vie ſobre & frugale, des plaiſirs ſans retour? Pour un *Argan* (1) qui donnera dans

(1) Le Malade imaginaire de *Moliere* vouloit ſavoir combien il falloit mettre de grains

le ridicule, à combien de *Cornaros* (1) n'épargnerons-nous pas d'affreuſes maladies, & ſouvent une mort prématurée ?

Avant d'entrer dans le détail des obſervations & des regles néceſſaires pour conſerver la ſanté, il eſt bon de connoître quels en ſont les ſignes : eſt-il un moyen plus ſûr pour s'applaudir du régime qu'on a ſuivi, lorſqu'il réuſſit, ou pour le changer, lorſqu'on s'apperçoit d'un dérangement viſible dans l'économie animale ?

Pour jouir d'une bonne ſanté, il faut

---

de ſel dans un œuf, & ſi c'étoit en long ou en large qu'il devoit faire, dans ſa chambre, les tours de promenade ordonnés par M. *Diaphorus.* Un Médecin de ma connoiſſance avoit recommandé à un Malade de cette eſpece de ne pas s'enſevelir dans ſon lit, & d'en ouvrir les rideaux d'un côté : une heure après, cet hypocondriaque l'envoya chercher, pour lui demander quel côté du lit il falloit ouvrir.

(1) Louis *Cornaro*, noble Vénitien, ſe voyant, à l'âge de quarante ans, abandonné des Médecins, pour un délabrement total de ſa ſanté, parvint à la rétablir, & à en jouir agréablement juſqu'à plus de cent ans, en prenant chaque jour douze onces de nourritures ſolides, & quatorze de liquides. Il mourut à Padoue, le 26 Avril 1566, ſain de corps & d'eſprit.

d'abord avoir les parties eſſentielles à la vie bien conformées : telles ſont la tête, la poitrine & le bas-ventre : il faut avoir une bonne conſtitution, c'eſt-à-dire, avoir les os gros & forts, les dents bonnes, plus de chair que de graiſſe, la tête groſſe, la poitrine large, le ventre un peu élevé, les muſcles épais, les vaiſſeaux amples, les nerfs ſolides & tendus, les tendons fermes, les fibres élaſtiques : l'appétit ne doit être, ni trop grand, ni trop petit : on doit aller à la ſelle tous les jours, uriner médiocrement, & tranſpirer beaucoup : quand on a mangé, on doit avoir les membres ſouples, être léger, & n'avoir aucune envie de dormir : on ne doit reſſentir aucune douleur : enfin on doit jouir d'un ſommeil doux, tranquille, d'environ ſept heures, & ſupporter aiſément la fatigue.

En raſſemblant ces ſignes de ſanté, je n'ai pas prétendu allarmer ceux dont la conſtitution n'y répond pas en total. Il y a des nuances infinies depuis cet état parfait de ſanté, juſqu'à celui de la maladie, dans leſquelles on ne laiſſe pas d'éprouver un bien-être relatif à ſon tempérament.

Le portrait d'une parfaite ſanté, que je viens de préſenter ſous les yeux, doit ſervir à ſaiſir les moindres dérangements qui arrivent dans l'économie animale, afin d'y remédier avant qu'ils produiſent des ſuites ſouvent incurables. Il eſt bien plus facile de prévenir les maladies, que de les guérir.

Principiis obſta, serò Medicina paratur,
Cùm mala per longas involuêre moras.

CHAPITRE PREMIER.

Des différents tempéraments.

PRESCRIRE également à tout le monde les mêmes préceptes, pour la conſervation de la ſanté, c'eſt imiter ces Empiriques, qui diſtribuent indiſtinctement, pour toutes ſortes de maladies & de ſujets, un remede qui, le plus ſouvent, ſe change en poiſon. Un Obſervateur éclairé & attentif doit, avant de donner des regles de ſanté, examiner les nuances différentes qui diſtinguent chaque individu : s'il n'eſt pas donné à l'homme d'en ſaiſir toujours bien exactement l'admirable gradation, du moins il eſt d'un Phyſicien

intelligent d'établir certains points capitaux, propres à diriger la conduite de ceux qui ſentent tout le prix de la ſanté. La différence des tempéraments eſt un objet eſſentiel ſur lequel il doit d'abord porter ſes regards : ſans cette connoiſſance, la marche qu'il preſcriroit ſeroit toujours incertaine, & ſouvent dangereuſe.

En général, le tempérament eſt la complexion, l'habitude ordinaire du corps : cette conſtitution naturelle n'eſt autre choſe qu'une certaine diſpoſition des parties ſolides & fluides à produire, d'une maniere plus ou moins parfaite, la circulation du ſang, d'où dépendent eſſentiellement tous les autres mouvements qui ſe font dans l'homme. Une expérience invariable a démontré combien la différence de la circulation du ſang influe ſur la force du corps, ſur la digeſtion, ſur les ſécrétions & excrétions, & même ſur les diſpoſitions de l'eſprit, ſur les inclinations du cœur, & ſur les mœurs.

En Médecine, le tempérament eſt le mêlange des quatre ſimples qualités élémentaires : composés des quatre éléments, la terre, l'eau, l'air & le feu, c'eſt dans la juſte proportion de ces

principes que nous jouissons du tempérament parfait, c'est-à-dire, de celui où le froid & le chaud, l'humide & la sécheresse sont dans une égale combinaison, & où se trouve cet équilibre qui annonce & qui fixe la santé.

Mais si quelqu'un des quatre principes, qui dans une constante harmonie constituent le tempérament parfait, vient à dominer, il en résulte autant de différents, qu'il y a de principes qui les forment. Les Médecins en ont établi quatre principaux : les voici :

1°. Le chaud & le sec donnent le bilieux.

2°. Le chaud & l'humide donnent le sanguin.

3°. Le froid & le sec donnent le mélancolique.

4°. Le froid & l'humide donnent le phlegmatique.

Avant d'entrer dans le détail des principaux tempéraments, & de prescrire des regles de conduite pour chacun d'eux, il est bon d'expliquer ici un terme, dont nous nous servirons souvent dans le cours de cet ouvrage, & sur-tout dans ce chapitre ; c'est celui de régime. On entend par ce mot une

maniere de vivre qui renferme ce qu'on appelle proprement diete, c'eſt-à-dire, tout ce qui embraſſe le choix de l'air dans lequel on habite, le boire & le manger, le repos & l'exercice, les bains, le ſommeil & les veilles, les évacuations du corps, les plaiſirs & les paſſions de l'ame.

En général il y a trois principaux régimes; l'humectant, l'adouciſſant & le ſec.

L'humectant comprend tout ce qui peut délayer le ſang & les humeurs, & relâcher doucement les fibres, comme l'air frais & humide, une boiſſon abondante, des aliments qui contiennent beaucoup de parties aqueuſes, tels que la ſoupe, les légumes, les herbes potageres & les fruits, les lavements, les bains tiedes, le repos, le ſommeil, la joie & les plaiſirs tranquilles.

Le régime adouciſſant renferme tout ce qui peut calmer le ſang, comme les aliments mucilagineux, tels que les crêmes de riz, d'orge, de gruau, les gelées de viandes, le lait, le petit lait, & le vin vieux bien trempé, un air frais ſans être trop humide, les lavements, les bains un peu tiedes, un exercice modéré, un ſommeil tranquille & des plaiſirs variés.

Le régime ſec conſiſte à s'abſtenir des aliments mucilagineux & aqueux, & en particulier de la ſoupe, des bouillons, des légumes, des fruits, du veau, de l'agneau, du cochon de lait, des poiſſons mous & viſqueux, & ſur-tout de toutes les boiſſons délayantes. Il faut au contraire faire uſage de pain bien cuit, & même ſeulement de la croute, du bœuf bouilli ou rôti, du mouton rôti ou grillé, de la volaille, de la perdrix, des farineux, des œufs, du vin ſans être trop trempé, & même ſouvent pur, & quelquefois des liqueurs ſpiritueuſes : en gardant ce régime on doit faire beaucoup d'exercice, prendre des bains froids, habiter un air ſec, & éviter ſcrupuleuſement tout ce qui peut exciter les paſſions de l'ame.

Du tempérament bilieux.

La bile jaune domine dans le tempérament bilieux. Cette conſtitution eſt facile à connoître à la dureté & à la maigreur des chairs, & à la groſſeur des veines : le pouls eſt fort, & bat avec vivacité : la peau eſt brune, ſeche, brûlante, rude & ſemée de quantité de poils noirs & crépus.

Les bilieux ont ordinairement beau-

coup d'eſprit : leur ame étant continuellement dans l'agitation, les opérations de leur eſprit ſont précipitées : auſſi ſoutiennent-ils leurs idées & leurs opinions avec chaleur, avec impétuoſité : ils ſont fort ſenſibles, & prompts à ſe mettre en colere. Ils doivent donc éviter toutes ſortes de diſputes, & tout ce qui peut enflammer leur ſang & leurs humeurs déja trop diſpoſés aux maladies aiguës.

Le jeûne, la trop grande diete, un air trop chaud, les vins fumeux, les liqueurs ſpiritueuſes, les longues veilles, les exercices violents & les paſſions vives ſont très-nuiſibles aux bilieux. Tout ce qui eſt extremêment froid, comme l'air glacial, les boiſſons froides, &c. ne leur convient pas, parce que l'effet de ce grand froid eſt de coaguler le ſang déja dépouillé d'une humidité ſuffiſante. C'eſt ſur-tout en été que les bilieux doivent ménager leur ſanté, en prenant un régime humectant & rafraîchiſſant.

Les bilieux peuvent faire uſage des aliments mucilagineux, particuliérement quand ils font beaucoup d'exercices. Le pain dur, & toutes les nourritures fortes, pourvu qu'elles ne ſoient point échauffantes, leur conviennent.

Des aliments légers se dissiperoient bientôt dans un estomac plein de vigueur.

Quand les bilieux ne font pas beaucoup d'exercices, ils doivent se restreindre à des nourritures moins fortes. En général, le gibier noir, tel que le levreau, &c. leur est contraire. Les légumes & les semences, comme les pois, les feves, les cardes d'artichauts, les choux-fleurs, &c. ne peuvent que leur être salutaires, ainsi que l'usage du riz & de la semoule : les fruits bien mûrs, comme pêches, poires, raisins, fraises, &c. sont très-propres à les rafraîchir.

Les bilieux doivent boire beaucoup, sur-tout en été. Le vin vieux, bien trempé, doit être leur boisson ordinaire : ils n'en feroient cependant que mieux, s'ils pouvoient s'en tenir à l'usage de l'eau pure.

Enfin, ils doivent varier leurs occupations, se dissiper, modérer leurs passions, & ne pas trop se livrer aux plaisirs.

Du tempérament mélancolique.

La bile noire, c'est-à-dire, une humeur terrestre & grossiere, domine

dans le tempérament mélancolique : le sang épais circulant avec lenteur, dispose le corps à des épuisements fâcheux & à des obstructions dangereuses.

On reconnoît les mélancoliques à la peau lisse, polie, & garnie de poils très-noirs : leurs vaisseaux sont serrés & forts, leurs humeurs denses, tenaces & visqueuses : ils sont maigres & desséchés : leur peau est brûlée & noirâtre.

Les mélancoliques ont l'esprit pénétrant, & propre à la réflexion : ils sont susceptibles de crainte & de tristesse, comme de colere réfléchie & de rancune.

Le régime propre aux mélancoliques consiste à introduire dans le sang assez de liquide, pour en pénétrer & diviser les parties trop rapprochées.

D'abord il faut proscrire tous les aliments difficiles à digérer, acides & secs, tels que les viandes noires, trop grasses, le gibier, le poisson huileux ou encore trop jeune, &c.

Les mélancoliques se trouveront bien de l'usage du pain bien fermenté, des viandes de boucherie & de la volaille : ils peuvent quelquefois assaisonner ces viandes avec des herbes potageres,

ſimples & humectantes, & y ajouter même de temps en temps des aromates, tels que la méliſſe, la cannelle, le mélilot & la ſauge. Les fruits mûrs leur ſont ſalutaires, ainſi que les ſubſtances mucilagineuſes, telles que le miel & le ſucre.

Les mélancoliques ont beſoin d'une boiſſon abondante, rafraîchiſſante & humectante.

Ils peuvent faire uſage de vin blanc léger & fort trempé, de petite biere, ou de cidre coupé avec de l'eau. Ils ne feroient pas mal de prendre quelquefois le matin du petit lait, ou de la tiſane d'orge.

Les mélancoliques doivent s'accoutumer à un exercice modéré, tel que celui du cheval, de la paume, de la promenade, du jardinage, &c. Ils feront bien ſur-tout de fuir l'oiſiveté, les gens triſtes, & l'application trop longue. Ils doivent choiſir leur habitation dans un air frais & ſain.

Du tempérament phlegmatique.

On reconnoît les phlegmatiques à la peau liſſe, polie, blanche, & ſemée de poils fins, blonds, & qui croiſſent lentement. Leur chair eſt enflée, graſſe

& molle : leurs veines ſont étroites & profondes : ils ſont fort ſujets à la pituite, aux glaires & aux vents. On remarque qu'ils ont aſſez ordinairement les yeux bleus.

La pareſſe eſt le vice favori des phlegmatiques : ils ſont lents, & ont ordinairement peu de paſſions & peu d'eſprit.

L'humeur qui domine dans ce tempérament eſt viſqueuſe, mucilagineuſe & aqueuſe. Le ſang embarraſſé par des matieres gluantes, circule difficilement, & peut occaſionner des obſtructions, des tumeurs, des affections hypocondriaques, & un affaiſſement total de la machine.

Les phlegmatiques doivent éviter tous les aliments rafraîchiſſants, viſqueux & aqueux, tels que les viandes des animaux encore jeunes, comme le veau, l'agneau, le cochon de lait, les poiſſons huileux & trop petits, les farineux non fermentés, les fruits d'été, les plantes & racines rafraîchiſſantes, comme les ſalſifis, les épinars, la laitue, la chicorée, &c. La ſoupe, ſurtout ſi elle eſt mitonnée, leur eſt pernicieuſe.

Ils feront particuliérement uſage de

pain bien fermenté & bien cuit; des viandes faites, comme le bœuf, le mouton, la volaille & le gibier; des végétaux qui contiennent des sels alkalis volatils; des aromates & plantes diurétiques, tels que les asperges, les artichauts, le céleri, l'ail, la rocambolle, les échalotes, le cresson, les raves & radix, la moutarde, le thym, le romarin, la sarriette, le basilic, la marjolaine, le laurier, la sauge, &c.

Les phlegmatiques doivent s'abstenir de toute boisson acide & rafraîchissante, comme biere, cidre, orgeat, &c.

Ils peuvent boire, sur-tout à la fin du repas, du vin pur, même le plus vif : l'usage des liqueurs spiritueuses ne peut que leur être utile, pourvu cependant qu'ils n'en fassent pas habitude, & qu'ils n'en prennent pas avec excès.

En général, ils doivent manger & boire peu. Il n'y a pas de tempérament qui soit plus propre au jeûne & à la diete exacte.

Les phlegmatiques doivent éviter le chagrin & la tristesse, & faire beaucoup d'exercice, afin de déplacer & de dissoudre les glaires, & d'accélérer la circulation : la course à pied ou à cheval,

la paume, un travail rude & continuel leur seront très-salutaires. Voit-on des pituiteux parmi les Ouvriers de la campagne & les Soldats? Ce n'est que chez les enfants, les femmes, les oisifs, les esclaves de l'opulence & les gens sédentaires qu'il faut les chercher.

Du tempérament sanguin.

Je finis par ce tempérament, parce que, de toutes les constitutions, c'est celle qui approche le plus de la parfaite; aussi ne se manifeste-t-il que dans l'âge viril.

Le tempérament sanguin est celui où le phlegme & la bile ne dominent pas, & où le sang circule avec facilité & égalité.

Les sanguins sont gras & potelés : ils ont un teint couleur de rose, sur une peau blanche, & couverte de poils blonds ou bruns. Ils ont la chair, ni trop molle, ni trop ferme : leurs veines sont larges, bleues & fort distendues par l'abondance du sang : leurs membres sont souples.

Les sanguins sont vifs, & prêts à se mettre en colere, mais faciles à se radoucir : ils ont plutôt des gouts que des passions, & sont plus propres à faire des connoissances que des amis;

aussi sont-ils ordinairement volages & inconstants. S'ils n'ont pas autant d'esprit que les bilieux, ils sont d'un commerce plus sociable. La bonté, la franchise & la joie composent le fonds de leur caractere.

Quoique les sanguins soient peu sujets à la fievre, ils n'en doivent pas moins éviter tous les mets & ragouts qui contiennent des parties huileuses & trop de sel, tels que les viandes noires, les canards, maquereuses, &c. les plantes & les aromates qui renferment une huile essentielle, ou un sel alkali volatil, comme le poivre, le gingembre, la cannelle, le macis, la muscade, l'ail, les oignons, la moutarde, &c. les farineux & les fruits nouveaux, l'huile & le beurre.

Ils doivent faire usage de pain fermenté & bien cuit, des viandes des animaux qui vivent d'herbes ou de graines, comme le bœuf, le mouton, le veau, la volaille, le gibier dont la chair est blanche, tels que les cailles, les faisans & le lapereau : ils peuvent assaisonner ces mets avec les herbes potagères. Ils ne doivent même en faire usage qu'avec une grande modération, sur-tout du pain, & de tout ce qui

forme beaucoup de ſang : trop de confiance dans leur bonne conſtitution pourroit leur attirer des maladies cruelles.

Les liqueurs nourriſſantes, telles que la biere & le cidre, leur ſont pernicieuſes, ainſi que les fermentées. Un vin léger & vieux, fort trempé, doit faire leur boiſſon ordinaire.

Les ſanguins doivent faire un exercice modéré, afin d'entretenir la circulation du ſang : la promenade & le cheval, ou un travail peu fatiguant rempliront aiſément cet objet ; mais ils doivent avoir grande attention, quand ils ont chaud, de ne pas s'expoſer à un air trop froid, s'ils veulent éviter les rhumes & les fluxions.

Si, malgré ces ſages précautions, les perſonnes ſanguines ſe trouvoient incommodées par une trop grande abondance de ſang, elles doivent auſſi-tôt ſe réduire à une diete ſcrupuleuſe, à l'eau pure, & faire plus d'exercice que de coutume : elles reconnoîtront cette ſurabondance de ſang aux maux de tête, aux peſanteurs, aux aſſoupiſſements & aux étourdiſſements.

Les tempéraments que je viens de préſenter ſous les yeux du lecteur, ſont les quatre principaux auxquels tous les

autres ſe rapportent : les qualités qui dominent dans les humeurs, tiennent néceſſairement à quelques-uns de ces principes généraux, auxquels je me borne, afin d'éviter la confuſion dans les idées & dans la conduite.

Quelque clarté que j'aie cherché à répandre ſur cette matiere, & quelque attention qu'on faſſe à mes obſervations, j'avoue qu'on ne déterminera pas encore facilement le tempérament de chaque ſujet. Aſſez, & trop ſouvent, les principes élémentaires qui compoſent notre machine, ſont tellement combinés, qu'il y en a pluſieurs qui paroiſſent dominer en même-temps : alors que de difficulté dans la théorie ! que de prudence dans la pratique, c'eſt-à dire, dans l'art de conſerver la ſanté ! Cette difficulté augmente encore lorſqu'on fait réflexion que les tempéraments changent ſelon les âges, les climats, les occupations & les aliments.

J'ai remarqué que j'aurois quelquefois fait des fautes capitales contre ma conſervation, ſi j'euſſe voulu m'en tenir toujours ſtrictement à une regle générale & à un régime conſtant : combien de fois n'ai-je pas été obligé

de changer de façon de vivre, lorsque je me suis apperçu du changement des humeurs dominantes?

C'est donc particuliérement à l'expérience qu'il faut s'en rapporter, pour former un tableau caractéristique de son tempérament : c'est sur-tout en ce point qu'il faudroit que chacun fût son médecin. Tout homme qui a acquis un certain âge, & qui ne connoît pas encore les choses qui lui conviennent, comme celles qui lui sont nuisibles, est infiniment au dessous de la brute : que n'a-t-il pas à craindre, même avec la meilleure constitution?

Deux conséquences de la derniere importance se tirent naturellement des vérités que nous venons d'établir.

1°. Il n'y a point, selon ce que nous avons insinué plus haut, de régime général, comme il n'y a point de remede propre à toutes sortes de maladies. A présent que les gens éclairés sont revenus de ces fameuses panacées universelles, vainement annoncées comme propres à guérir ou à prévenir toutes les maladies, il n'y a qu'un Charlatan qui soit capable de vouloir en imposer avec son baume : *Cassez-vous les bras & les jambes; il s'en moque, pourvu*

qu'il ait son baume dans sa poche (1); c'est-à-dire, votre argent. A quelle contribution cependant ces Empiriques refugiés dans les lieux privilégiés, mettent-ils encore, tous les jours, les gens simples de la ville & de la campagne? Devroit-il y avoir des asyles pour de pareilles pestes publiques?

Dans tous les êtres créés pour l'homme, il n'y a rien d'absolument bon, ni d'absolument mauvais; tout est relatif: aliments, remedes, ce qui est salutaire pour les uns devient funeste pour d'autres. Il y a donc au moins de l'imprudence à épouser, sans examen, le régime dont un autre se trouve bien. L'usage du lait, par exemple, conserve telle personne de votre connoissance, dans un printemps perpétuel, parce qu'elle n'a que des humeurs douces; vous vous réduisez à la même nourriture, & vous éprouvez mille incommodités: dès les premiers jours une fievre lente vous mine, & vous finissez par avoir des obstructions dans tous les visceres; vous vous en étonnez? Vous ignorez sans doute qu'un levain acide & inhérent à votre estomac coagule le

(1) Propos du Charlatan des Boulevarts.

lait que vous prenez, & que ces accidents en ſont des ſuites naturelles. Que chacun vante tant qu'il voudra ſon régime; en applaudiſſant à ſes ſuccès, eſſayons nos forces & notre eſtomac, avant de nous déterminer pour un genre de vie, d'où dépendra notre ſanté. L'un fait beaucoup d'exercice; l'autre vit dans la tranquillité; celui-ci ſe réduit à une diete exacte; celui-là ne refuſe à ſon eſtomac aucune eſpece d'aliments; un autre ne prend que de l'eau pure; *Charpentier* (1) ne boit que du vin, & tous jouiſſent d'une bonne ſanté. *Cornaro*, ſi célebre par ſon ouvrage de la ſobriété, & encore plus par la pratique de ſes préceptes, nous apprend que le vin vieux lui étoit nuiſible, & le nouveau ſalutaire. Encore un coup, étudions notre tempérament, non ſur le régime des autres, mais par notre propre expérience.

(1) Il n'y a perſonne qui n'ait connu *Charpentier*, ce fameux Joueur de Muſette. Il y avoit plus de 70 ans que ce fils de la joie ne buvoit que du vin pur, & en très-grande abondance, lorſqu'il mourut, il y a quelques années, à près de 90 ans : il avoit toujours été ſain & robuſte, frais & gaillard; exemple plus admirable qu'imitable.

2°.

2°. Les perſonnes ſujettes à de fréquentes maladies, doivent toujours ſe ſervir du même Médecin. La raiſon en eſt ſenſible : celui qui conduit depuis long-temps un malade, doit connoître ſon tempérament, & ſera bien plus en état de preſcrire les remedes convenables, que celui qui, ignorant ſa conſtitution, eſt obligé d'agir en tâtonnant, juſqu'à ce qu'il ſoit enhardi par l'expérience. Il eſt bien triſte pour la raiſon & pour l'humanité, que la mode détermine la plupart des hommes ſur un objet auſſi important que celui de la ſanté : elle nuit ſouvent au malade, & toujours à un jeune Médecin qu'on accable, & qui n'a que le temps de voir des malades, & point de maladies.

CHAPITRE II.

De l'air, des vents, des climats, & du choix d'une habitation.

DE toutes les choſes que les Médecins appellent *non naturelles*, l'air tient, ſans contredit, le premier rang : en effet, on peut ſe paſſer de nourriture pendant quelque temps ; mais à peine ſommes-nous nés, que

nous sommes obligés de respirer pour conserver notre vie. L'air, ce fluide actif qui pénetre la plupart des corps, & qui existe même dans les plus durs, étend sa puissance sur tout ce qui existe : c'est par lui que nous entendons, que nous parlons : c'est par lui que nous avons la sensation de l'odorat : c'est lui qui donne le ton aux fibres, qui favorise l'accroissement, qui aide à la digestion, & qui accélere la circulation du sang & des autres humeurs : c'est à lui en partie à qui l'on doit attribuer les tempéraments, les passions, l'esprit, le génie, la couleur, & les traits mêmes des différentes Nations.

Rien n'est donc plus essentiel pour la santé & pour la vie que l'air, ce fluide dans lequel nous nageons continuellement, & qui, par les orifices des conduits perspiratoires & émonctoires de la peau, & par les pores des vaisseaux du poumon, s'insinue dans notre corps avec les vapeurs & les exhalaisons dont il est chargé. C'est particuliérement en dilatant la poitrine, pour favoriser la circulation du sang, qu'il exerce sa plus grande puissance : sans ce mouvement alternatif d'inspiration

& d'expiration qu'il produit dans les poumons, le ſang ne paſſant plus dans la poitrine, où il ſe rafraîchit, s'arrêteroit, & le ſouffle de la vie finiroit.

L'air eſt un corps ſubtil, élaſtique, fluide, tranſparent & peſant. Je ne conſidérerai point ici l'air comme tranſparent; cette queſtion ne regarde en aucune maniere l'art de conſerver la ſanté.

L'air, par ſa ſubtilité & par ſa peſanteur, pénetre dans nos corps, à la faveur des pores de la peau, ſur-tout de ceux du poumon, & ſe mêle avec notre ſang & nos humeurs.

L'air, par ſon élaſticité, dilate les véſicules du poumon, gonfle ſes bronches, ouvre dans la poitrine une infinité de paſſages au ſang qui vient s'y rafraîchir, entretient le reſſort des fibres, & accélere le mouvement des humeurs.

Par ſa fluidité, l'air circule avec le ſang, le briſe continuellement, & lui donne ce dégré de perfection néceſſaire pour s'inſinuer juſques dans les dernieres ramifications des vaiſſeaux ſanguins, & pour porter juſqu'aux extrêmités du corps la chaleur, la nourriture & la vie.

La peſanteur de l'air lui aide à s'in-

ſinuer plus facilement & plus promptement dans nos corps; mais lorſque cette peſanteur ſpécifique eſt augmentée par une grande addition de vapeurs & d'exhalaiſons, elle ſurcharge notre machine, & en rallentit les opérations.

Nous ne nous arrêterons pas à prouver les principes reconnus en phyſique, ſur leſquels nous établiſſons ce chapitre. La peſanteur, la ſubtilité, l'élaſticité & la fluidité de l'air, & ſon action ſur & dans nos corps, ſont fondées ſur des expériences trop conſtantes pour qu'on puiſſe raiſonnablement nous les conteſter.

Il eſt bon cependant d'avoir une eſquiſſe de la ſtructure de la ſurface extérieure du corps humain, pour ſe convaincre que l'air s'inſinue avec les corps étrangers qu'il ſoutient, par les pores, juſques dans la maſſe des humeurs, à la faveur des vaiſſeaux abſorbants de la peau, & que l'eau y pénetre elle-même dans les bains. Cette connoiſſance ſervira auſſi pour comprendre le méchaniſme de la tranſpiration, & pour ſuivre les effets des bains.

La cuticule, autrement appellée l'épiderme, eſt le premier objet qui frappe les yeux, quand on conſidere

la peau : elle eſt formée par une infinité d'écailles appliquées les unes ſur les autres, ſous leſquelles on remarque une infinité de trous ou de pores. *Leuwenhoek* en a découvert au microſcope 125-000, ſous une portion de la cuticule de l'étendue d'un grain de ſable. Les uns ſont les extrêmités des vaiſſeaux excrétoires & artériels, qui chaſſent au dehors la matiere de la ſueur & de la tranſpiration : on les appelle les vaiſſeaux exhalants. Les autres ſont les orifices des veines : ils ſervent à rapporter dans l'intérieur du corps l'air avec les vapeurs qui s'y trouvent répandues : ces veines donnent auſſi l'entrée à l'eau, dans les bains, & aux parties les plus déliées & les plus mobiles des médicaments appliqués à la ſurface de la peau, & qu'on nomme topiques : ces veines s'appellent vaiſſeaux abſorbants.

C'eſt par ces veines que l'air & les vapeurs qu'il ſoutient, s'inſinuent dans nos corps.

Si l'obſervation & l'expérience ne venoient à notre ſecours, on auroit ſans doute de la peine à ſe perſuader combien eſt conſidérable le volume de matieres qui entre, avec l'air, dans

nos corps, par cette voie. *Keill* nous apprend, dans ses observations sur la quatrieme table, qu'en une seule nuit il attira, en dormant, jusqu'à 18 onces d'humidité. Cette vérité confirmée par plusieurs savants Observateurs, devient palpable par l'expérience. Dans un changement de temps qui, de sec, devient humide, il arrive, lorsque les pores sont exposés à l'air & bien ouverts, que le corps devient plus pesant, sans que l'on ait pris de nourriture.

D'après cette observation constante, on se croit fondé à assurer que, dans un pareil changement de temps, l'inspiration excede quelquefois la transpiration.

Il faut bien remarquer que l'air, tel que nous le considérons ici, n'est pas cet élément primitif, simple, pur & dégagé de tout corps étranger. Non; l'air qui nous environne, & dans lequel nous nageons comme au milieu d'une vaste mer, est sans cesse chargé de parties hétérogenes, aqueuses, terrestres, salines, sulfureuses, &c. Les rayons du soleil frappant sur la surface de la terre, en attirent des vapeurs, dont les qualités varient suivant les différents lieux d'où elles sont élevées;

ces vapeurs mêlées avec l'air, s'incorporent avec lui, pénetrent avec lui dans nos corps, par nos pores & par nos poumons, & causent dans l'économie animale plus ou moins de dérangement, à raison du plus ou moins de malignité qu'elles contiennent.

L'expérience prouve invinciblement que l'air est continuellement chargé d'une quantité plus ou moins grande d'humidité. Le récipient de la machine pneumatique se ternit, à mesure que l'on en pompe l'air, d'une vapeur humide, que l'air plus raréfié ne peut plus soutenir. De plus, un sel alkali, tel que celui de tartre, bien desséché au feu, & exposé à un air froid & sec, augmente en trois jours d'environ un tiers de son poids, par la seule addition de l'humidité renfermée dans l'air. L'existence dans l'athmosphere de l'émanation d'une infinité de corps différents, n'est pas moins certaine que celle des vapeurs tirées des mers, des lacs, des fleuves, &c. Tous les végétaux & les animaux transpirent, se pourrissent & se dissipent à l'air, dans lequel leurs particules s'élevent & flottent au gré des vents, comme la fumée. Il n'y a point de corps, huile, esprit,

terre, sel, métal, minéral, &c. qui, usé par le frottement, ou exalté par la chaleur, ne voltige dans l'air. Les semences des petites plantes, & les œufs même d'une infinité d'insectes, sont soutenus dans l'air & souvent transportés au loin. Quel réceptacle immense quel 'athmosphere ? Mais quel ravage ne doivent pas faire dans notre individu ces corpuscules émanés des eaux gâtées & croupies, des animaux putréfiés, des végétaux fermentés, des minéraux exaltés, lorsque nous les inspirons, ou qu'ils s'introduisent dans nos humeurs, à la faveur des pores de la peau, par le poids, la pression & l'élasticité de l'air ?

Il ne faut pas s'imaginer que l'air absolument pur fût préférable, pour la santé, à l'air mixte. L'expérience nous apprend que sur les hautes montagnes, telles que le *Pic de Ténériffe*, le *Puy* (1) *de Domme*, &c. où l'air est

(1) Au pied de cette montagne, située auprès de Clermont en Auvergne, le mercure est suspendu dans un tube, à environ 27 pouces, tandis que sur le sommet il ne l'est plus qu'à 23 pouces & demi. Quelle doit être la subtilité de l'air au sommet de cette montagne ?

extrêmement léger, & où il est dégagé de la plus grande partie des corpuscules hétérogenes, dont il est chargé dans les vallées & dans les plaines, les hommes ont beaucoup de peine à respirer, & qu'ils y sont glacés de froid. Il seroit même très-imprudent pour les personnes qui ont la poitrine foible, de vouloir pénétrer jusqu'au haut; elles seroient suffoquées avant d'y parvenir.

Il est donc nécessaire qu'il y ait des vapeurs mêlées avec l'air, pour en diminuer l'activité & la subtilité : aussi le choix d'un air convenable consiste, non pas à chercher un air absolument pur, mais à éviter les lieux où il est trop grossier ou chargé de vapeurs aqueuses & d'exhalaisons malignes.

En général, pour jouir d'une bonne santé, il faut respirer un air pur, serein (1), tempéré, & dont l'élasticité ne soit point affoiblie par une trop grande quantité de vapeurs & d'exha-

(1) Sur-tout qu'on se ressouvienne bien que, par un *air pur*, on n'entend pas une pureté absolue, mais relative : cette pureté absolue ne seroit pas moins pernicieuse que la trop grande abondance, ou les mauvaises qualités des vapeurs dont l'air pourroit être chargé.

laiſons, toujours nuiſibles à la reſpiration, & propres à porter mille déſordres dans l'économie animale. Afin de rendre plus utiles les regles que nous allons tirer de cette maxime, conſidérons les qualités & les avantages de l'air par rapport aux vents, aux climats, aux ſaiſons, & au choix d'une habitation.

Des vents.

Le vent n'eſt autre choſe qu'un courant d'air plus ou moins agité. La chaleur du ſoleil raréfie la partie d'air ſur laquelle elle agit, la rend moins peſante, lui ôte une partie de ſon reſſort, & l'empêche de réſiſter à l'autre partie d'air condenſé : n'y ayant donc plus d'équilibre entre les colonnes raréfiées & les condenſées, les plus fortes doivent l'emporter ſur les plus foibles, c'eſt-à-dire, que l'air condenſé doit faire effort pour prendre la place de l'air raréfié : voilà la cauſe de certains vents réguliers de nord & nord-oueſt, qui ſe font ſentir vers les équinoxes, dans cette partie de l'Europe que nous habitons.

Les vents irréguliers ont différentes cauſes. La ſituation d'une côte, d'une

baie, la poſition d'une montagne, d'une forêt, la raréfaction des vapeurs qui ſont dans l'air, un orage ſubit, &c. varient à l'infini les vents.

Les quatre principaux vents ſont le nord, le ſud, l'eſt, & l'oueſt : on les appelle auſſi le ſeptentrion, le midi, le levant & le couchant.

Ces quatre vents ſe ſubdiviſent en 32 rumbs; connoiſſance néceſſaire aux marins. Par rapport à la ſanté, il ſuffit de ſavoir que chaque diviſion des vents participe des qualités du vent principal, dont il approche le plus. Il y a cependant quatre vents intermédiaires, qu'il eſt bon de connoître : ce ſont le nord-eſt, le ſud-oueſt, le ſud-eſt, & le nord-oueſt : ils participent également des qualités des deux principaux, au milieu deſquels ils ſe trouvent placés.

La nature des parties du globe ſur leſquelles les vents ont paſſé, avant d'arriver juſqu'à nous, leur communique des qualités oppoſées : voilà ce qui les rend tantôt froids ou chauds, tantôt ſecs ou humides. Appliquons ce principe à cette partie de la France que nous habitons, & particuliérement à Paris & à ſes environs. Le vent eſt-il nord? Il eſt froid, parce qu'il apporte

du ſeptentrion beaucoup d'acide nitreux. Eſt-il eſt ? Il eſt ſec, puiſqu'il vient des plaines ſablonneuſes de l'Aſie. Eſt-il ſud ? Il eſt chaud, parce qu'il apporte avec lui les exhalaiſons ſulfureuſes du midi. Enfin, eſt-il oueſt ? Il eſt humide, puiſqu'il ſe charge, en balayant l'Océan, d'une grande quantité de vapeurs aqueuſes.

Par une conſéquence naturelle de ce que nous avons dit ci-deſſus des vents intermédiaires, le nord-eſt eſt froid & ſec, le nord-oueſt eſt froid & humide, le ſud-eſt eſt chaud & ſec, le ſud-oueſt eſt chaud & humide.

La nature & le mêlange des exhalaiſons que les vents apportent avec eux, contribuent à les rendre ſalutaires ou nuiſibles à la ſanté. Ainſi le vent d'eſt chargé de parties balſamiques & aromatiques de l'Aſie, reſſerre les vaiſſeaux, procure une circulation louable, & rend le corps diſpos, & l'eſprit gai & vif. Le nord, rempli d'acide nitreux, eſt trop froid, reſſerre trop les pores, & ſuſpend la tranſpiration : les perſonnes d'une complexion délicate doivent le craindre, & s'en garantir, autant qu'elles le peuvent. Le vent du midi, par la grande abondance de ſes

ſoufres, dilate trop les vaiſſeaux, retarde la circulation & la digeſtion, & rend l'eſprit ſombre & engourdi. L'oueſt, chargé de vapeurs aqueuſes qui lui font perdre beaucoup de ſon reſſort, relâche conſidérablement les fibres, obſtrue les pores de la peau, cauſe des fluxions, des rhumes, des catarres, & rend l'eſprit lâche & pareſſeux.

Après de groſſes & longues chaleurs, le vent & la pluie purifient l'air, le vent en diſperſant les vapeurs dont il eſt chargé, & la pluie en le lavant des exhalaiſons malignes dont le ſéjour dans l'athmoſphere occaſionne des maladies peſtilentielles.

Des climats.

En général, il y a trois climats; un chaud, un tempéré & un froid.

Le climat chaud eſt renfermé entre les tropiques, & comprend ce qu'on appelle la zone torride. Sous ce climat la chaleur eſt toujours très-conſidérable, & ſouvent immodérée, ſur-tout lorſque le ſoleil paſſe perpendiculairement ſur la tête des peuples qui l'habitent.

Le climat tempéré eſt renfermé dans

l'eſpace qui, de chaque côté de la ſphere, s'étend depuis le tropique juſqu'au cercle polaire. La chaleur eſt bien plus ſupportable dans ce climat, & diminue conſidérablement à proportion qu'on s'approche plus du cercle polaire. Placés à Paris vers le quarante-neuvieme dégré de latitude, nous ſommes à peu près dans le milieu de ce climat; température d'air qui en raſſemble preſque tous les avantages.

Le climat froid eſt celui qui ſe trouve aux deux extrêmités de la ſphere, dans l'eſpace que contient chaque cercle polaire; triſte ſituation, où le ciel, pendant pluſieurs mois ſans Soleil, la terre couverte de neiges, la mer glacée & l'air ſurchargé d'acide nitreux, ne préſentent qu'horreurs, miſeres & ſouffrances! C'eſt là, où les liqueurs toujours prêtes à ſe fixer, n'arrêtent que trop ſouvent le cours de la vie.

Dans le pays que nous habitons, c'eſt-à-dire, dans la ſphere oblique, où un des poles eſt plus élevé que l'autre, la variété des ſaiſons nous fait paſſer, pour ainſi dire, chaque année par ces différents climats: c'eſt par cette raiſon que nous renvoyons aux articles des ſaiſons les regles de ſanté qui regardent les climats.

Des ſaiſons.

Il y a quatre ſaiſons ; le printemps, l'été, l'automne & l'hiver.

Le printemps.

Le printemps eſt, ſans contredit, la plus belle ſaiſon de l'année : le Soleil, pere de la Nature, commençant à pénétrer dans le ſein de la terre & à l'échauffer, ranime les arbres & les plantes, & ſeme la campagne de fleurs brillantes, dont les douces exhalaiſons répandues dans l'air, communiquent à notre ſang une activité ſalutaire : alors nous ſentons couler dans nos veines un feu nouveau & un baume délicieux, qui portent juſqu'aux extrêmités de notre corps la ſoupleſſe, la vigueur & la ſanté. L'eſprit lui-même ſemble renaître dans cette belle ſaiſon, & inſpirer d'une maniere plus puiſſante ces génies ſupérieurs faits pour éclairer leurs ſemblables.

Le printemps eſt une ſaiſon tempérée, où le froid & le chaud n'ont rien d'inſupportable.

Cependant, au commencement du printemps, il regne aſſez ſouvent un vent de nord-oueſt froid & pluvieux ;

mais lorſqu'enſuite le vent tourne à l'eſt par le nord, on eſt aſſuré d'avoir un beau temps & l'air le plus ſain.

Il ne faut pas ſe preſſer de quitter au commencement du printemps les habits d'hiver. Quand même il feroit beau & chaud vers le mois de Mai, il eſt bon de ne ſe découvrir qu'inſenſiblement ; car il arrive ſouvent des froids ſubits & funeſtes. C'eſt ce paſſage rapide du froid au chaud, & du chaud au froid, qui, vers l'équinoxe du printemps, emporte beaucoup de monde : il eſt vrai que la plus grande partie de ces victimes prématurées de la mort ne fait que payer ſon imprudence. La tranſpiration inſenſible ſubitement arrêtée, obſtrue les pores de la peau, fait refluer les humeurs dans la maſſe du ſang, la corrompt, & cauſe mille incommodités, comme obſtructions, catarres, maux de gorge, eſquinancies, fluxions de toutes les eſpeces, goutte, &c.

Le printemps eſt la vraie ſaiſon propre à gouter à la campagne l'air le plus ſalubre : tout y appelle un homme qui a ſoin de ſa ſanté, pour peu qu'il ſoit libre de diſpoſer de ſon temps. La terre par ſes fleurs, les oiſeaux par leur

ramage, tout ranime les ſens, tout porte dans l'ame la paix & la gaieté.

Il faut boire dans le printemps un peu plus que dans l'hiver, & tremper davantage ſon vin, parce que la tranſpiration devenant plus conſidérable, la ſang ſe trouveroit bientôt deſſéché & appauvri.

Il eſt dangereux de ſe promener la tête découverte au Soleil du mois de mars : la chaleur ſuccédant ſubitement aux rigueurs de l'hiver, diſſout les humeurs, & occaſionne des fontes d'eau déſagréables, qui peuvent avoir des ſuites.

Le printemps eſt la ſaiſon des plaiſirs & des amours : c'eſt le temps où les paſſions ſe font ſentir avec plus de vivacité, & oû il eſt plus eſſentiel de les modérer.

L'été.

L'été n'eſt pas la plus agréable, ni la plus ſaine des ſaiſons. La trop grande chaleur nous abat & nous ôte, pour ainſi parler, une partie de notre exiſtence. D'un autre côté, les parties ſalines, aqueuſes & ſulfureuſes qui s'élevent continuellement, en grande quantité, dans l'athmoſphere, venant à fermenter,

corrompent l'air & produiſent la plupart de ces maladies épidémiques qui affligent trop ſouvent l'humanité. Ce fléau n'arrive pas lorſque, dans cette ſaiſon, il fait, de temps en temps, des vents & de la pluie, qui, en balayant l'athmoſphere, empêchent la corruption des exhalaiſons qu'elle contient.

En été, la chaleur raréfiant l'air, relâche les parties ſolides, & met en mouvement les humeurs. L'action des rayons du Soleil & les ſoufres qui viennent du midi, élargiſſent les pores de la peau, par où l'air extérieur entre facilement avec tous les corpuſcules dont il eſt chargé, & procurent une tranſpiration violente & ſouvent des ſueurs ſurabondantes : delà la digeſtion eſt troublée, la réaction des ſolides ſur les liquides eſt altérée, la circulation du ſang eſt ralentie, la tête eſt affaiſée, le corps eſt affoibli, & l'eſprit languit. Les maladies ordinaires dans cette ſaiſon, ſont les putrides & la dyſſenterie : cette derniere maladie eſt cauſée par une trop grande diſſipation des parties aqueuſes, à la faveur de laquelle les parties ſalines s'amaſſent dans les vaiſſeaux & les corrodent.

En été, on éprouve aiſément de la

pesanteur & de la lassitude : on est cependant, toutes choses égales, plus léger de quelques livres, dans cette saison, qu'en hiver : c'est la chaleur qui affoiblit, en relâchant trop les fibres.

Il faut, en été, se couvrir d'étoffes fort légeres & fraîches : cependant il est nécessaire, sur-tout sur les ports de mer, de prendre, vers la fin du jour, des habits plus chauds, lorsque les soirées sont froides.

Il est dangereux de se promener long-temps le soir au serein, & plus dangereux encore d'y rester exposé assis & sans mouvement. Le serein est une vapeur froide, qui bouche les pores & qui cause beaucoup de maladies.

Il faut remarquer qu'il y a plus de serein quand le ciel est pur, que lorsqu'il est chargé de nuages, parce que les vapeurs sont également répandues dans un air pur, au lieu qu'elles sont ramassées quand il y a des nuages dans l'air : c'est par cette raison que l'air pese davantage quand il paroît pur, que dans les temps de nuages & de brouillards. C'est encore à tort qu'on dit que le serein tombe le soir : il ne

tombe pas ; mais il s'éleve de la terre.

Les vapeurs ſuſpendues dans l'air, ſont plus nuiſibles à la ſanté pendant l'été que pendant l'hiver : dans l'hiver, la chaleur douce & foible du Soleil n'attire que des vapeurs aqueuſes, qui, par leur légéreté, s'élevent aſſez haut dans l'athmoſphere, tandis que les rayons brulants de cet aſtre vont pomper, dans l'été, juſques dans le ſein de la terre, des exhalaiſons arſénicales & peſtilentielles, que leur poids retient à peu de diſtance de la ſurface de la terre : voilà pourquoi, en été, le ſerein ſe fait ſentir immédiatement après le coucher du Soleil : voilà pourquoi il eſt dangereux, en particulier pour les perſonnes délicates, ſur-tout ſi elles s'y expoſent aſſiſes, & ſans ſe donner aucun mouvement : voilà pourquoi il eſt ſouvent mortel, dans les pays extrêmement chauds, comme dans l'Amérique méridionale, dans l'Inde, &c. de reſter tranquille à l'air, après le coucher du Soleil.

Dans l'été, il faut faire moins d'exercice que dans toute autre ſaiſon, particuliérement pendant la groſſe chaleur du jour. La trop grande ſueur & la tranſpiration ſurabondante ne peuvent

qu'affoiblir considérablement, & causer beaucoup de maux.

En été, quand l'air est étouffant & presque sans ressort, ce qui arrive surtout un peu avant les orages, il est salutaire de se frotter les mains avec du vinaigre, d'en porter au nez, ou d'en répandre un peu dans l'appartement qu'on habite; on en respirera plus facilement & plus agréablement.

Quand on a fait quelque exercice, & qu'on est en sueur, ou même que la transpiration est abondante, il est pernicieux de rester, sur-tout assis, dans un appartement percé de deux côtés opposés, & dont les fenêtres ou portes sont ouvertes. Cette mauvaise méthode de rafraîchir ainsi les appartements, particuliérement quand les ouvertures sont l'une au midi & l'autre au nord, est on ne peut pas plus dangerense, même pour ceux qui n'auroient fait aucun exercice. De combien d'accidents funestes cette délicatesse mal entendue des gens sans expérience & sans raisonnement, n'est-elle pas tous les jours suivie? Combien de rhumes, de fluxions, &c. ne produit-elle pas tous les ans?

Les Espagnols & les Italiens nous

apprennent qu'il faut, pour ne pas être incommodé de la chaleur, fermer bien exactement les appartements, avant que le Soleil ait de la force : c'est une méthode que l'on n'entend point à Paris : on y veut tout ouvert, au risque d'être étouffé par l'air chaud qui entre du côté du midi, ou incommodé par l'air froid qui vient du côté du nord.

En général, ouvrez votre appartement lorsque vous en sortez ; mais qu'il soit fermé quand vous y êtes tranquille. Il est pernicieux d'en tenir quelque croisée ouverte la nuit, pendant le sommeil. Il est encore très-dangereux d'aller, en se levant, s'exposer en chemise à la fenêtre, sous prétexte de prendre l'air. La transpiration subitement arrêtée, peut causer de grands maux.

Il est bien imprudent, quand on a chaud en été, de s'asseoir sur du marbre ou sur de la pierre : les Dames, sur-tout dans certains temps, doivent faire la plus grande attention à cette regle de santé.

L'usage & le jeu des éventails suspend & arrête la transpiration, & peut occasionner un reflu de matieres transpirables sur les yeux, les dents & même

la poitrine, capable de causer des fluxions dangereuses sur ces parties intéressantes du corps.

Quand on a fait de l'exercice & qu'on sue, il ne faut pas se reposer trop subitement : au contraire, il est nécessaire de marcher doucement pendant un certain temps, afin de ralentir peu à peu le mouvement du sang & des solides : c'est le moyen de se garantir des fluxions, pleurésies, &c. & d'éprouver beaucoup moins de fatigue.

Il est bon aussi, quand on a fait beaucoup d'exercice, de changer de linge, & de se faire frotter avec de la flanelle : quand on n'a pas la commodité de changer de linge, on doit boire un verre de vin pur, qui ne soit, ni à la glace, ni trop frais.

Les bains froids, pris en été avec précaution, c'est-à-dire le matin, ou le soir avant le souper, ne peuvent qu'être très-salutaires.

On mange beaucoup moins en été que dans les autres saisons : c'est une raison de plus pour être extrêmement circonspect sur la qualité des aliments. En général, il faut suivre un régime doux, rafraîchissant. Les viandes trop

ſolides & les aſſaiſonnements échauffants ſont alors pernicieux. La Nature, dans la diſtribution de ſes dons, nous montre la regle que nous devons ſuivre. En été, nos jardins ſont remplis d'herbes rafraîchiſſantes, & de fruits fondants & aqueux; uſons-en avec modération.

En été, les habitants des Pays les plus chauds dînent légérement, & ne mangent que des viandes peu nourriſſantes & faciles à digérer, & des légumes rafraîchiſſants : le ſoir, ils ne prennent que des glaces ou des fruits humectants ; telle eſt la conduite que nous devons garder relativement à la chaleur du Pays que nous habitons : il faut cependant ſe modérer par rapport aux fruits, ſur-tout aux prunes.

En été, le laitage eſt admirable pour les eſtomacs qui s'en accommodent & le digerent. Tous les aliments faciles à digérer, tels que le riz, la ſemoule, &c. conviennent admirablement dans cette ſaiſon.

En été, il faut boire beaucoup aux repas : le vin bien trempé, la biere, le cidre ſont des boiſſons ſalutaires. A la fin du repas, on peut boire un ou deux verres de vin pur, afin de rappeller

peller la chaleur qui s'échappe continuellement du centre à la circonférence, & fortifier la machine.

Il ne faut pas s'accoutumer à faire uſage, entre les repas, de boiſſons rafraîchiſſantes, telles que l'orgeat, les eaux de verjus, de limon, la biere, &c. : elles énervent l'eſtomac, troublent la digeſtion, diſſolvent le ſang, & provoquent des ſueurs qui affoibliſſent.

Par rapport aux glaces, je n'ai ici d'autre conſeil à donner, en général, ſinon de ſuivre l'uſage que l'on a adopté, lorſqu'on ne s'en trouve pas incommodé : quand bien même cette habitude auroit quelques inconvénients, c'en ſeroit peut-être un bien plus grand de vouloir la changer ſubitement : en tout, il ne faut pas paſſer bruſquement d'un régime à un autre ; ainſi ceux qui n'ont jamais bu à la glace, ni pris de glaces, agiroient très-imprudemment s'ils vouloient en faire tout-à-coup un uſage journalier, comme il y auroit à craindre pour ceux qui en ont l'habitude, de vouloir la perdre ſans gradation. Quand on veut changer de régime, il faut s'y prendre de loin, &

s'accoutumer inſenſiblement au nouveau genre de vie.

En général, les glaces rafraîchiſſent d'abord les parties du corps par où elles paſſent ; mais enſuite elles échauffent & fortifient l'eſtomac. Qu'on ne s'étonne pas d'entendre dire que les glaces échauffent : les liqueurs ne ſe congelent qu'à force de ſel ou d'acide nitreux, parce que leurs pointes bouchant les interſtices, en arrêtent la fluidité ; or le ſel & l'acide nitreux échauffent : l'expérience ſeule le démontre. Prenez en hiver de la neige, & frottez-vous-en les mains ; un inſtant après vous y ſentirez une chaleur qui ira juſqu'à la cuiſſon.

L'automne.

Cette ſaiſon eſt aſſez tempérée. Dans la partie ſeptentrionale de la France, il fait aſſez ordinairement beau pendant l'automne, à moins que le vent d'oueſt ne nous apporte des pluies longues & froides. Les maladies putrides ſont fort communes dans cette ſaiſon, ſur-tout lorſque la chaleur eſt grande & qu'il pleut ſouvent. L'air, infecté par les exhalaiſons des plantes qui ſe pourriſſent, porte dans nos hu-

meurs mille principes de corruption.

L'automne eſt le temps de la bonne chere & des maladies : le gibier, la volaille, les fruits, tout eſt excellent; tout eſt dans ſa maturité : c'eſt dommage que notre eſtomac, énervé par les grandes chaleurs de l'été, ne ſoit pas aſſez vigoureux pour digérer tant de bonnes nourritures. Que faut-il donc faire ? Se ménager beaucoup ſur la quantité & ſur la qualité des aliments : ſans cette précaution on court riſque d'avoir des fievres longues & opiniâtres, qui dérangent les meilleures conſtitutions. Il ne faut pas faire trop d'uſage des fruits de cette ſaiſon : l'abondance de phlegme dont ils ſont remplis, les rend très-fiévreux.

Pendant cette ſaiſon, il n'eſt pas néceſſaire de boire autant qu'en été : un verre de vin pur par-deſſus les fruits, ne peut qu'être ſalutaire.

Il ne faut pas, en automne, ſe livrer à de trop violents exercices : le corps exténué par les grandes & continuelles tranſpirations de l'été, n'a pas aſſez de forces pour ſoutenir des fatigues pénibles : c'eſt cependant le temps de la chaſſe; je le ſais, & je n'en conſeille pas moins, ſur-tout à ceux qui, tran-

quilles habitants de nos villes pendant les trois quarts de l'année, vont dans cette saison se divertir à la campagne, de se ménager sur cet exercice : un homme de robe assis du matin au soir sur les fleurs de lis ; un financier occupé toute la journée à calculer, & un homme de lettres courbé avant le jour sur ses livres, doivent chasser avec beaucoup de modération, afin de ne pas faire d'un délassement une source de maux.

L'automne est le temps de l'année le moins propre pour l'étude : les esprits animaux dissipés par les grandes chaleurs de l'été, se refusent à l'imagination, à la réflexion, à l'application ; aussi cette saison est-elle un temps de vacances pour presque tous les états.

De toutes les saisons, l'automne est la plus mal-saine : le passage subit & alternatif du chaud au froid, arrête la transpiration, & occasionne toutes les maladies qui en sont la suite. Il faut donc commencer à se couvrir de bonne heure, & reprendre insensiblement les habits d'hiver. Les fievres fréquentes dans cette saison, sont ordinairement causées par la fraîcheur des matinées & des soirées, & par les brouillards

qui interceptent la tranſpiration : on les évitera, en prenant du quinquina, ſoit en bol, ſoit infuſé dans du vin, dès qu'on ſent du dégout : le vin d'abſinthe eſt encore fort ſalutaire pour éloigner ces maladies, plus faciles à prévenir qu'à guérir.

L'hiver.

L'hiver eſt, pour ainſi dire, l'image de la mort : toute la Nature ſe reſſent de l'éloignement de l'aſtre qui l'échauffe, la vivifie & la féconde : les aquilons déchaînés, les fleuves arrêtés dans leur cours, les arbres dépouillés, les fleurs deſſéchées, le concert des oiſeaux interrompu, tout annonce le deuil & la triſteſſe : l'homme lui-même ſe reſſent de la cruauté de la ſaiſon : chaſſé de la campagne, il ſe renferme chez lui, pour végéter au coin du feu ; plus de promenades : menacé de rhumes, de fluxions, il n'oſe s'expoſer à la rigueur de l'air : ſurchargé d'habits, il ſe traîne avec peine : reſſerré par le froid, un friſſonnement continuel ſemble lui annoncer, à chaque inſtant, une deſtruction prochaine. Les maladies de cette ſaiſon ſont inflammatoires.

Les vents qui regnent communé-

ment en hiver, ſont le nord, le nord-oueſt & le nord-eſt : le premier donne de la gelée; le ſecond, de la pluie; le troiſieme, du beau temps.

Quelquefois, après une longue & forte gelée, il vient tout-à-coup un vent de midi chaud, qui occaſionne un faux dégel : de tous les temps de l'hiver, c'eſt le plus mal-ſain : le paſſage ſubit du froid à cette chaleur extraordinaire, ouvre les pores, & excite une tranſpiration abondante, qui, arrêtée quelques jours après par le retour d'un vent de nord, cauſe des obſtructions, des fluxions de poitrine, des pleuréſies, des fievres, des rhumes, des rhumatiſmes, & beaucoup d'autres maladies inflammatoires.

En hiver, la peau eſt reſſerrée; les vaiſſeaux ſont rétrécis; les humeurs ſont viſqueuſes; la tranſpiration eſt diminuée; la circulation eſt augmentée; l'action & la réaction des liqueurs & des ſolides ſont fortifiées; le corps eſt plus vigoureux, & plus propre au travail; l'eſprit enfin eſt plus vif, & plus capable d'application.

En hiver, il faut ſe tenir chaudement, ſur-tout les pieds & les jambes, afin de rappeller le ſang aux extrêmités,

& d'entretenir une louable circulation : il faut avoir particuliérement les pieds ſecs : l'humidité cauſe, outre des rhumes, des cors & des durillons fort douloureux, & très-difficiles à extirper.

Un rhume n'eſt rien quand il ne dure pas long-temps ; mais les ſuites en ſont funeſtes quand il devient opiniâtre : auſſi eſt-il de la derniere conſéquence de le prévenir, en faiſant dès le commencement quelques remedes convenables. Prenez, par exemple, le ſoir en vous couchant, un ſcrupule de pattes d'écreviſſes, & buvez par-deſſus deux verres d'une boiſſon faite avec deux parties de petit lait, une de vin blanc & une d'eau. Répétez ce remede le lendemain matin, & reſtez au lit : ayez auſſi ſoin de garder un régime doux, léger & humectant : en deux ou trois jours vous ſerez guéri.

Si cependant ce rhume perſiſtoit, faites uſage d'une boiſſon compoſée d'une demi-once de gomme ammoniac diſſoute dans deux livres d'eau d'orge. Le lait coupé avec égale partie de bouillon gras, pris trois fois par jour, produit des effets merveilleux dans les rhumes même les plus opiniâtres : c'eſt

un baume ſalutaire pour les poitrines foibles & échauffées.

Il ne faut jamais ſe coucher quand on a les pieds froids ; rien ne trouble autant le ſommeil, & ne nuit plus à la digeſtion : un moyen ſûr pour les échauffer promptement, c'eſt de les tremper, pendant quelque temps, dans l'eau chaude. En général, la meilleure méthode pour ſe réchauffer promptement, c'eſt de prendre un bain chaud.

Il ſeroit très-ſalutaire, en hiver, d'avoir la tête couverte ; mais comment réſiſter à la mode, qui veut qu'un homme porte un chapeau ſans en faire uſage, & que les jolies femmes aient tout au plus quelques fleurs ſur la tête ? Un François peut-il mépriſer une loi auſſi reſpectable ?

Il faut peſer les avantages & les déſavantages d'une mode, avant de l'adopter ou de la rejetter. Un homme dont les cheveux ſont artiſtement accommodés, & qui a la tête nue, a l'air plus galant : une femme bien coëffée en cheveux, en eſt plus piquante : voilà les avantages ; mais avec de pareilles coëffures on s'expoſe aux rhumes, aux fluxions de toutes les eſpeces ; on perd les dents ; on s'affoiblit la vue ; on de-

vient ſourd ; on voit enfin ſa mémoire diminuer de jour en jour : voilà les déſavantages ; qu'on choiſiſſe à préſent.

Il faut ajouter, par rapport aux femmes, que l'uſage du rouge leur occaſionne beaucoup de maux d'yeux, parce que cette poudre, bouchant les pores de la peau des joues, empêche la tranſpiration des humeurs qui ſe jettent ſur les paupieres, & qui ſouvent attaquent le globe de l'œil.

Le feu, & les habits mollets & légers, ſont deux bons moyens pour ſe garantir du froid.

Le feu fait dans une cheminée avec du bois, eſt le plus ſain de tous. L'uſage des mottes, de la tourbe & du charbon de terre, a de grands inconvénients.

Quand on eſt obligé de ſe ſervir de poëles, il faut préférer ceux de terre à ceux de fonte. Les poëles ſont bons dans les ſalles à manger : quand on en fait uſage, il eſt ſalutaire de laiſſer introduire de temps en temps l'air extérieur, par le moyen d'une petite fenêtre pratiquée vers le haut du plafond, afin de renouveller l'air intérieur. Le grand défaut des poëles eſt de deſſécher l'air d'un appartement ;

on remédie à cet inconvénient, en mettant ſur le poële un vaſe plein d'eau, de la grandeur du deſſus du poële : l'eau, en s'évaporant à raiſon du plus ou du moins de feu, préviendra cette trop grande ſéchereſſe.

Le feu de charbon eſt perniceux & mortel, particuliérement dans une chambre exactement fermée : celui de braiſe ne l'eſt gueres moins, ſur-tout quand elle a été gardée dans des caves remplies de ſalpêtre. Puiſque les exemples journaliers des funeſtes & mortels effets de ces vapeurs ne corrigent point, il ne faut pas laiſſer ignorer que le vinaigre mis dans la bouche & dans les narines, ainſi que la fumée de tabac injectée dans la poitrine, ſont ſouverains pour arrêter les ſuites de cette eſpece de ſuffocation.

Les habits les plus lourds ne ſont pas les plus chauds : ils ne ſervent, ſur-tout s'ils ſont d'un tiſſu liſſe & ſerré, qu'à retenir la matiere de la tranſpiration qui forme autour de nous une athmoſphere de corpuſcules nuiſibles : d'ailleurs ils chargent, fatiguent, & ne donnent aucune chaleur : le velours n'eſt chaud qu'aux yeux : le drap & le molleton doublés d'une bonne

étoffe ſoyeuſe, ſont propres à entretenir une louable tranſpiration.

Il ſeroit mieux d'accoutumer nos corps à ſupporter les variations des ſaiſons, & ſur-tout le froid. Les Sauvages du Canada, même ceux qui ſont les plus ſeptentrionaux, ſont tout nuds dans un climat bien plus froid que le nôtre, & ſe portent bien : ils ſont même plus forts & plus agiles que nous.

Le luxe a introduit en France, depuis quelques années, les fourrures : utiles à quelques vieillards chez qui les chaleurs naturelles ſont preſqu'éteintes, elles nuiſent aux jeunes gens, qu'elles énervent, en les faiſant trop tranſpirer, ſur-tout quand ils en font doubler leurs veſtes.

On doit penſer à peu près de même de ces petites camiſoles de flanelle, que bien des gens portent en tout temps ſur la peau : bonnes pour faire tranſpirer les goutteux & ceux qui ont des ſciatiques, particuliérement quand ils ſont fort & gras, elles affoibliſſent les jeunes gens, & énervent ceux qui ſont d'une foible complexion & menacée de pulmonie, parce qu'elles excitent une trop grande tranſpiration, & parce qu'en entretenant le corps

dans une grande chaleur, elles relâchent trop considérablement les fibres de la peau & les petits vaisseaux : elles sont contraires, ainsi que les fourrures, aux tempéraments secs & bilieux. Je me souviens d'en avoir fait usage autrefois, pour me conformer à la mode; mais je n'ai pas été long-temps à m'appercevoir qu'elles me desséchoient sensiblement; aussi les ai-je promptement quittées : je m'en sers cependant utilement, lorsque la transpiration interceptée m'annonce un rhume ou quelque fluxion; mais aussi-tôt que la transpiration est rétablie, ce qui est l'affaire de trois ou quatre jours, je quitte le remede, de peur qu'il ne m'affoiblisse trop, & qu'une autre fois l'habitude ne m'empêche d'en ressentir les bons effets.

En général, les étoffes faites de matieres végétales sont préférables à celles que fournissent les animaux : sur la peau, elles sont plus propres à essuyer la transpiration : à l'extérieur, elles arrêtent mieux l'humidité & les mauvaises influences de l'air.

L'usage des manchons ne me paroît pas sans inconvénients : s'ils entretiennent la chaleur des mains & de l'estomac, l'attitude forcée qu'ils font pren-

dre, en rapprochant les bras & les épaules, resserre la poitrine, gêne la respiration, & peut causer bien des incommodités. Je ne crois pas d'ailleurs qu'il soit fort sain de tenir l'estomac plus chaudement que les autres parties du corps : des gants fourrés garantissent les mains du froid, & laissent plus d'aisance pour marcher. Rien de plus dangereux que d'avoir les mains dans un manchon, lorsqu'on descend un escalier, ou que l'on marche sur un pavé glissant ou couvert de glaces : comment se retenir, si l'on vient à glisser ?

S'il est bon de se tenir chaudement en hiver, il n'est pas moins dangereux de pousser trop loin cette attention : il ne faut qu'un coup de vent pour donner un rhume ou une fluxion à une personne qui est toujours dans un appartement très-chaud, ou qui ne sort que dans une voiture bien fermée. On s'étonne tous les jours de voir les gens les plus recherchés mourir de fluxions de poitrine, & l'on ne comprend pas comment elles ont pu les gagner : on ignore apparemment que le moindre brouillard, le simple passage d'un appartement dans un autre, ou d'une cour, suffisent pour saisir de froid ces esclaves de la mollesse.

Il faut s'accoutumer insensiblement au froid, & profiter de tous les moments de beau temps pour se promener : une fois endurcis, on brave impunément la rigueur de la saison.

Il est très-salutaire, en hiver, de faire de l'exercice, pourvu qu'on ait soin, quand on est échauffé, de ne pas rester exposé à l'air, & de ne pas se refroidir subitement.

Ceux qui voyagent pendant l'hiver, soit à pied, soit à cheval, s'imaginent, quand ils ont bien froid, s'échauffer en buvant de l'eau-de-vie; mais cette boisson leur devient funeste : en rappellant au centre la chaleur qui n'est déja que trop concentrée, les extrêmités se glacent promptement, au point qu'on a souvent trouvé de ces sortes de gens morts subitement.

Ceux qui voyagent à cheval doivent, quand ils ont froid, descendre de cheval, & marcher pendant un certain temps, afin de rappeller le sang aux extrêmités, & d'entretenir une louable circulation.

Quand on a un grand froid, soit aux mains, soit aux pieds, soit au visage, il faut se donner de garde de s'approcher subitement d'un grand feu : cette

extrêmité opposée causeroit des cuissons douloureuses : il vaut bien mieux se réchauffer insensiblement, sur-tout par le moyen de quelque exercice modéré.

S'il arrivoit qu'après avoir été longtemps exposé au grand froid, on se trouvât quelque membre gelé, il faudroit aussi-tôt le mettre dans la neige, ou dans la glace pilée : au défaut de l'une & de l'autre, on enfoncera le membre gelé dans un mêlange de sel, de cendre & d'eau; sans cette précaution, on risqueroit de le perdre.

L'appétit est plus considérable pendant l'hiver, que pendant l'été; aussi doit-on manger davantage. En général, pendant cette saison, le régime doit être sec & solide : on se trouvera bien de l'usage des aliments succulents, tels que les viandes rôties : si l'on mange quelques ragouts, on peut les assaisonner avec un peu plus d'épices & de sel que dans l'été. Il faut cependant prendre garde de se livrer trop à son appétit : la dissipation des humeurs n'étant pas considérable pendant les grands froids, & le sang étant ordinairement fort visqueux, l'excès dans le manger pourroit produire des maladies fâcheuses & malignes.

C'eſt une erreur de croire qu'on puiſſe ſe livrer, en hiver, à l'uſage du vin pur & des liqueurs fortes : la chaleur étant concentrée au dedans, ce ſeroit jetter de l'huile ſur le feu : il faut au contraire faire uſage de boiſſons délayantes & rafraîchiſſantes. Le vin bien trempé, la biere & le cidre léger amortiſſent la violence de ce feu caché dans nos entrailles, & le forcent de ſe répandre par toute l'habitude du corps. On peut cependant prendre avec modération un peu de vin pur, afin de fortifier l'eſtomac & de ranimer la circulation.

Lorſqu'il fait beaucoup de neiges, & que les rivieres ſont priſes, il faut faire bouillir dans un vaiſſeau de terre ou de fer, l'eau que l'on doit boire : il eſt bon de prendre cette précaution la veille du jour où on veut s'en ſervir. Par ce moyen bien ſimple on évitera les maux d'eſtomac, les coliques & les dyſſenteries, dont on ſe plaint communément dans les hivers rudes. On doit même continuer cette méthode quelque temps après que la glace & les neiges ſont fondues, afin d'attendre que l'eau ait repris ſa qualité ordinaire, par une plus douce température de l'air.

Si l'hiver eſt le temps du travail & de la peine, il eſt auſſi celui des plaiſirs : la ſociété plus ramaſſée que dans les autres ſaiſons, offre dans les aſſemblées, les danſes, les ſpectacles, le jeu & la table, des amuſements capables de nous diſtraire des occupations, lorſqu'on s'y livre ſans excès.

Du choix d'une habitation.

Si l'air, comme nous l'avons dit au commencement de ce chapitre, pénetre dans nos corps, non-ſeulement par le nez, la bouche, la trachée-artere & le poumon, mais encore par les pores de la peau, il n'eſt pas moins certain qu'il n'y entre pas ſeul : rempli des vapeurs dont il eſt imprégné, il nous tranſmet leurs qualités bénignes ou malfaiſantes : combien de maladies cruelles les dernieres ne nous communiquent-elles pas ? Tant de maladies épidémiques, la peſte elle-même, ne prouvent que trop cette affligeante vérité ; mais hâtons-nous d'éloigner des yeux de nos lecteurs ces triſtes & dégoutants tableaux.

Les qualités de l'air n'influent pas moins ſur les caracteres & ſur les eſprits, que ſur les tempéraments. Une

ſeule montagne paroît avoir été la cauſe de la différence qui ſe trouvoit entre les Thébains & les Athéniens : autant ceux-ci étoient fins, déliés, délicats & ſpirituels, autant les autres étoient groſſiers, durs, peſants & ſtupides.

En général, par un air ſain, on entend un air pur, ſec, tempéré, & qui n'eſt chargé, ni de vapeurs nuiſibles, ni d'exhalaiſons putrides.

1°. L'air, pour être ſain, doit être pur; non en ce ſens qu'il ſoit abſolument dégagé de tout corps hétérogene; car, comme nous l'avons déja prouvé, en le ſuppoſant, par impoſſible, tel, nous ne pourrions pas y vivre; mais il faut qu'il ne ſoit pas chargé de trop de vapeurs aqueuſes & groſſieres, & qu'il conſerve ſon reſſort; d'où je conclus qu'il ne faut pas choiſir ſon habitation ſur une montagne trop élevée. Ce précepte regarde particuliérement les perſonnes d'un tempérament délicat, & qui ont la poitrine foible.

2°. Par la ſéchereſſe, on entend un air chargé d'une certaine quantité de particules ſalines & balſamiques, d'une bonne qualité; tel eſt celui des collines qui regardent l'eſt & le nord-eſt : cependant, pour que l'air ſoit ſalubre,

il ne faut pas qu'il renferme une trop grande quantité d'acide nitreux ; car en se mêlant avec le sang, il exciteroit une prompte & violente effervescence, d'où il résulteroit des pulmonies, des inflammations & des dyssenteries. Cette grande sécheresse ne peut convenir qu'aux tempéraments phlegmatiques & replets, & à certains asmatiques. Il ne faut donc pas choisir son habitation sur une montagne qui regarde le nord, ou le nord nord-est.

3°. Par la température de l'air, on entend celui qui n'est, ni trop froid, ni trop chaud. Le grand froid condense l'air, le rend trop pesant & trop élastique : son action sur nos corps est alors de resserrer & de boucher les pores de la peau, de rendre les humeurs visqueuses, de les congeler même ; ce qui les empêche de pouvoir suivre les voies de la transpiration, dont la suppression cause des rhumes, des pleurésies, & toutes sortes de maladies inflammatoires. D'un autre côté, la trop grande chaleur, diminuant la pesanteur & l'élasticité de l'air, ouvre considérablement les pores, occasionne la raréfaction des humeurs, relâche les fibres & procure une surabondance de

tranſpiration capable d'altérer la ſanté & d'épuiſer les forces, ſur-tout ſi l'on eſt d'un tempérament foible. D'après ces deux obſervations, il eſt aiſé de conclure qu'il faut choiſir, pour l'été, un appartement expoſé vers l'eſt, & pour l'hiver, au ſud-eſt, ou même au midi.

Dans les pays froids, on fera très-ſagement de planter, à une certaine diſtance de la maiſon qu'on habite à la campagne, un bois de pins, de ſapins ou d'autres arbres réſineux, ſur-tout du côté du nord & de l'oueſt : ces arbres corrigereront infailliblement la grande rigueur du froid.

4°. Pour qu'un air ſoit bon, il faut qu'il ne ſoit pas chargé de trop de vapeurs ; ce qui le rend peſant : la grande humidité de l'air eſt très-contraire à la ſanté : en obſtruant les pores de la peau, elle arrête la tranſpiration : alors les humeurs accumulées refluent dans la maſſe du ſang, & ſe dépoſent dans quelque partie du corps : voilà d'où viennent les fluxions de toutes les eſpeces, les eſquinancies, les fievres, les rhumes, les rhumatiſmes, &c.

On reconnoîtra aiſément la trop grande humidité de l'air, lorſqu'on

verra dans un appartement les plafonds ſe gâter, les murailles ſe couvrir d'efflorefcences & de ſels, les boiſeries ſe pourrir, le pain ſe moiſir, le ſel & le ſucre ſe fondre, le fer & l'acier ſe rouiller, les étoffes de ſoie perdre leur couleur, &c.

Il eſt donc pernicieux d'habiter auprès des marais, au bord des étangs, derriere une forêt, & dans une maiſon placée au milieu de foſſés remplis d'eau & maſquée ſouvent de pluſieurs côtés d'avenues d'arbres. Quoique le voiſinage des rivieres ſoit moins nuiſible, parce que les eaux qui coulent ſont moins mal-ſaines que celles qui croupiſſent, cependant on agira ſagement en s'en éloignant. Il eſt bon auſſi de ne pas habiter un appartement expoſé à l'oueſt : l'humidité y eſt immanquable, à cauſe des vapeurs fréquentes dans cette poſition.

C'eſt bien pis, lorſque ces vapeurs ſont mêlées de ſels & de ſoufres nuiſibles; ce qui arrive aſſez ordinairement, parce que l'humidité diſſolvant les ſels & les ſoufres, les tranſmet avec elle dans l'air : ces vapeurs chargées de ces parties ſalines & ſulfureuſes émanées, ſoit des corps des animaux

transſpirants ou putréfiés, ſoit des végétaux fermentés, ſoit des minéraux exaltés, ſoit de la fumée des cheminées & des fourneaux des différents ouvriers, & élevées par la chaleur du Soleil dans le grand alambic de l'air où elles voltigent, pénetrent nos corps, & y dépoſent leurs mauvaiſes influences : delà viennent ces maladies malignes & épidémiques, qui affligent continuellement des cantons entiers : ces terres qui dévorent leurs habitants, méritent-elles d'en avoir ? Il eſt eſſentiel de choiſir ſon habitation loin des marais où l'on trouve la tourbe, le charbon de terre, beaucoup de vaſe, & ſur-tout loin des mines en général, & en particulier de celles d'où l'on tire le mercure & le cuivre.

5°. Enfin un air ſain ne doit point être chargé d'exhalaiſons putrides. Le mouvement inſenſible des parties d'un corps eſt le premier principe de la putréfaction : ce mouvement interne fait agir les parties humides ſur les ſolides : alors les ſels & les ſoufres, qui ſoutenoient ces ſolides, ſe diſſolvent, entrent en fermentation, & produiſent la corruption. Les parties ſalines & ſulfureuſes, ainſi ſubtiliſées par l'action de la fer-

mentation, s'élevent, ſe mêlent avec l'air, & forment aux environs des corps putréfiés une athmoſphere qui ſe répand inſenſiblement au loin : l'air imprégné de ces corpuſcules putrides, les introduit dans nos corps : voilà l'origine d'une infinité de maladies malignes, telles que le pourpre, la petite vérole, la ſuette, la peſte même. Il faut donc prendre garde d'habiter près des boucheries, des hôpitaux, des cimetieres & des marchés remplis d'herbes pourries, de poiſſons gâtés : il faut auſſi s'éloigner des tanneurs, des mégiſſiers, des cardeurs de laine, des maréchaux, &c.

Après les réflexions & les obſervations que nous venons de faire, ſur les différentes qualités des corpuſcules dont l'air peut être chargé, il eſt aiſé de ſe déterminer pour le choix d'une habitation.

La maiſon la plus ſaine ſera celle qui ſe trouvera bâtie à mi-côte, ſur un terrein ſablonneux ou pierreux, éloigné des forêts, des marais & des mines, expoſé entre l'eſt & le midi, & qui préſente un aſpect riant : le milieu de la montagne de Montmartre, du côté qui regarde Paris, raſſemble tous ces

avantages, & ne laiſſe rien à déſirer pour l'agrément & pour la ſalubrité.

Un rocher ſtérile, ſur-tout s'il eſt expoſé au midi, n'eſt pas un endroit commode, ni ſain pour bâtir une maiſon : en été, les chaleurs y ſont trop exceſſives : en hiver, les froids y ſont trop aigus.

Avant d'élever une maiſon, on peut s'aſſurer ſi le terrein eſt ſain, en faiſant creuſer un puits : ſi l'eau s'y trouve à une certaine profondeur, comme de quarante à cinquante pieds, bâtiſſez en ſûreté : l'humidité n'y ſera jamais conſidérable, ni nuiſible, à moins qu'il n'y ait dans les environs des marais, des étangs ou des bois. Je connois dans plus d'un pays de belles & riantes collines où les maiſons ſont très-mal-ſaines, parce que l'humidité y eſt continuellement entretenue par un ſol argilleux : en examinant les puits, j'y ai trouvé l'eau preſque à fleur de terre.

Ces mêmes réflexions ſervent encore à décider la queſtion, ſi on doit préférer la campagne à la ville.

La campagne, quand on prend les précautions que nous venons d'indiquer, a mille avantages, dont il eſt impoſſible de jouir dans les villes, ſur-
tout

tout dans les grandes : sérénité de l'air, aspect amusant, paysages agréables, promenades faciles, liberté, commodités pour la vie, tout concourt à entretenir la paix de l'ame & la santé du corps : avec des amis & des livres, comment n'y pas couler des jours délicieux ?

Dans les villes, particuliérement dans les capitales, à peine respire-t-on un air chargé de mille exhalaisons nuisibles, produites par la transpiration des hommes & des animaux, par la proximité des hôpitaux, cimetieres, boucheries, tanneries, marchés, par la boue noire, grasse & remplie d'ordures & d'urines, &c. enfin par la fumée, spécialement par celle de la tourbe (dans les endroits où l'on en brule), des forges des maréchaux & des autres ouvriers en métaux : si, à ces inconvénients indispensables, on ajoute les affaires, le cérémonial gênant des sociétés, les intrigues, les plaisirs, & l'oisiveté des villes, que de motifs pour préférer la campagne !

C'est sur-tout aux habitants de Paris à qui il est nécessaire d'aller gouter de temps en temps le bon air de la campagne, & parmi eux en particulier

aux enfants, aux femmes, aux vieillards, aux gens de lettres & aux mélancoliques.

Il n'eſt pas permis à tout le monde, je le ſais, de ſe livrer aux agréments d'une vie champêtre : il y a des états & des arts qui exigent une réſidence continuelle dans les villes : alors il faut, autant qu'il eſt poſſible, en diminuer les incommodités, en ſe procurant une habitation dans le meilleur air & dans le plus riant aſpect.

Quelque choſe qui nuit beaucoup à la ſanté, & qui devient mortel pour beaucoup de monde, c'eſt lafureur où l'on eſt à Paris d'habiter promptement des maiſons bâties en ſix mois. Nos peres employoient pour conſtruire leurs demeures des bois coupés depuis quelques années, & des pierres ſorties de la carriere depuis un certain temps : pour nous, avides en tout de jouir, nous conſtruiſons avec des bois verds & des pierres humides des habitations chargées de plafonds & de cloiſons de plâtre, & décorées de peintures à l'huile & de vernis, dans leſquelles nous nous hâtons de puiſer la ſource de pluſieurs maladies, & ſouvent la cauſe de notre mort.

Le bois verd, outre le désagrément qu'il a de pourrir promptement, comme on l'a pu remarquer à l'Ecole Royale Militaire, dont il a fallu renouveller au bout de 12 ans toutes les poutres, sue beaucoup pendant la premiere année, & communique à l'air une humidité qui occasionne un grand nombre d'infirmités, comme des douleurs dans les membres, des rhumatismes, la goutte, & toutes les maladies qui viennent de la transpiration interceptée. Il en est de même des pierres nouvellement tirées des carrieres.

La vapeur qui s'exhale de la chaux, & sur-tout du plâtre, reçue dans les poumons, produit l'enrouement, l'extinction de voix, la toux, la difficulté de respirer, mange les couleurs du teint, & rend jaune. Leurs sels âcres, dissouts par l'humidité, & évaporés par la chaleur, resserrent & blessent la poitrine.

Rien de plus pernicieux que l'odeur des couleurs à l'huile & des vernis : elle cause des vapeurs, des suffocations, enfin la langueur & la mort. Une expérience constante & journaliere nous apprend combien il est dangereux d'habiter trop promptement une

maiſon nouvellement bâtie. *Hermocrate*, au rapport du pere de la Médecine, fut attaqué d'une fievre violente & d'une ſurdité, pour avoir couché à côté d'un mur neuf. *Hoffman* rapporte que trois enfants périrent en deux jours d'une eſquinancie, pour avoir paſſé quelques nuits dans une chambre nouvellement enduite de chaux. A la fin de l'année derniere, M. *le Duc de Chaulnes* mourut de langueur, pour avoir habité trop promptement un hôtel nouvellement bâti. Le même accident eſt arrivé, au commencement de cette année, à M. *de Bourlamaque*, pour s'être trop preſſé de paſſer une partie de la journée dans ſon cabinet nouvellement reconſtruit, peint & verniſſé. Un mois après ſa mort, je fus preſque ſuffoqué en entrant dans ce cabinet.

Ces exemples frappants devroient bien nous faire imiter les Romains, qui n'habitoient dans un bâtiment neuf que plus d'une année après ſa conſtruction. A cauſe du plâtre qui ſue longtemps, des couleurs à l'huile, & des vernis, je conſeillerois même de laiſſer paſſer deux ans avant de demeurer dans une maiſon nouvellement bâtie.

Les gens qui ſont abſolument obligés d'habiter ſur les bords de l'eau, comme les Tanneurs, les Mégiſſiers, les Teinturiers, les Blanchiſſeuſes, &c. doivent faire élever le raiz-de-chauſſée de leurs maiſons au moins de deux pieds, les bâtir de briques, les tenir le plus ſéchement qu'il eſt poſſible, y faire ſouvent du feu, même en été, y procurer un libre accès & une eſpece de circulation à l'air, & coucher dans l'étage le plus élevé : le travail fort & continuel leur eſt néceſſaire, afin d'entretenir la tranſpiration qu'ils pourront encore aider, en ſe faiſſant frotter tous les jours avec de la flanelle chaude, ſur-tout ceux qui ſont d'une foible complexion, & qui ont l'aiſance & les commodités néceſſaires pour prendre cette ſage précaution. Ils feront bien auſſi d'uſer, par préférence, d'aliments chauds, & aſſaiſonnés d'épices & d'aromates : ils pourront faire aſſez ſouvent uſage de vin pur, & même de temps en temps de liqueurs ſpiritueuſes, pourvu qu'ils n'en faſſent point excès.

L'air qui a paſſé par nos poumons, & qui eſt chargé des corpuſcules qui ſortent continuellement de nos corps,

par la voie de la tranſpiration inſenſible, perd ſon reſſort, & ſe corrompt promptement, s'il n'eſt ſouvent renouvellé : ainſi, pour rendre ſains les appartements où il ſe tient ordinairement beaucoup de monde, il faut leur donner une élévation convenable. C'eſt autant pour la ſalubrité de l'air, que pour la décoration, que nos anciennes Egliſes ſont ſi élevées, & que les appartements des vieilles maiſons ſont ſi ſpacieux & ſi hauts. Nos peres avoient moins de commodités que nous dans leurs appartements, ſans doute parce qu'ils avoient moins de beſoins ; mais l'étendue & l'élévation de leurs ſalles & de leurs chambres les rendoient très-ſaines : pour nous, nous habitons de petites lanternes, dont les murs minces & percés de tous les côtés, laiſſent aiſément pénétrer le froid de l'hiver & la chaleur de l'été, & dont le peu d'élévation eſt cauſe que nous repompons, par l'inſpiration & par nos pores, tous les corpuſcules qui étoient déja ſortis de nos corps.

Chez les Romains, la forme des grands édifices publics, des appartements des riches particuliers où l'on s'aſſembloit en commun, ſur-tout des

ſalles à manger, étoit admirable pour entretenir le reſſort & la ſalubrité de l'air. Ces bâtiments fort élevés étoient terminés par une coupole, dont les côtés étoient à jour : ſouvent même le milieu du dôme étoit totalement ouvert. L'air émouſſé & corrompu qui ſort des poumons & qui ſe charge des corpuſcules de la tranſpiration, étant plus léger que l'air pur, s'élevoit facilement au haut de ces ſortes d'appartements, gagnoit le dôme, ſortoit librement & laiſſoit jouir l'aſſemblée ou les convives d'un air agréable & ſain. Je ſais bien que ces ouvertures, praticables dans un climat auſſi beau & auſſi tempéré que celui de Rome, ſeroient dangereuſes dans cette partie de la France, où les hivers ſont froids & longs, & les pluies fréquentes ; mais en garniſſant les coupoles de fenêtres ſuſceptibles d'être ouvertes à volonté, nous jouirions de leurs avantages ſans en craindre les inconvénients.

Les dômes de quelques-unes de nos Egliſes paroiſſent être de pures décorations : cependant on pourroit en tirer un grand parti pour la ſalubrité de l'air : pour cet effet, il n'y auroit qu'à pratiquer des croiſées dans ceux qui ſont

totalement fermés, & rendre les fenêtres des autres faciles à ouvrir. Je m'étonne qu'on n'ait pas encore pensé à ces ſortes de coupoles pour les ſpectacles, ces ſalles ſi renfermées, où, juſques dans les jours les plus froids de l'hiver, on ne reſpire qu'un air extrêmement échauffé, puant, corrompu, & par conſéquent très-mal-ſain. Pourquoi ne pas former au-deſſus du parterre & de l'amphithéâtre une vouſſure ovale, qui finiroit au milieu par une croupole garnie de fenêtres faciles à ouvrir? Qu'on ſe rappelle que chez les Romains, ce peuple ſi recherché & ſi magnifique dans les ſpectacles, le milieu de la ſcene étoit totalement à découvert.

Quels avantages ces dômes à lanterne ne procureroient-ils pas auſſi aux ſallons d'aſſemblée, aux ſalles à manger & aux cuiſines des grandes maiſons? Nous voyons, par le plan de l'Ecole Royale Militaire, que la cuiſine de cet hôtel ſera conforme à nos obſervations.

C'eſt ſur-tout dans les hôpitaux que ces ſortes de coupoles ſont eſſentielles. La forme la plus convenable pour renouveller l'air de ces maiſons, me pa-

roît être celle-ci : bâtissez sur un raiz-de-chaussée élevé, & établi sur des caves ou des souterreins, deux grandes salles, qui se coupent par leur milieu, en forme de croix : au-dessus de leur jonction élevez une de ces coupoles, dont nous venons de parler ; elle servira à purifier les quatre parties de ce bâtiment. Pour la rendre plus efficace, 1°. il faut construire le dessus de vos salles en ceintre, avec corniche ; mais de telle façon que, depuis l'extrêmité de chaque pignon jusqu'à la coupole, cette espece de voûte s'éleve insensiblement d'environ trois pouces par toise, afin de former une sorte de plan incliné renversé, qui conduise l'air impur vers la coupole : 2°. pour lui faciliter cette voie, il est nécessaire de pratiquer à chaque pignon, immédiatement au-dessous du ceintre, une fenêtre aussi large que le pignon même : en l'ouvrant de temps en temps, l'air extérieur chassera les vapeurs & les exhalaisons contagieuses vers la coupole : 3°. les croisées latérales des salles doivent être percées le plus haut qu'il sera possible, & prendre même leur naissance au-dessous du ceintre : par ce moyen on pourra les ouvrir souvent, du moins

par en haut, même en hiver, sans craindre que l'air extérieur frappe sur les lits des malades : 4°. enfin on placera dans le milieu de la coupole un gros poële, dont on élevera le tuyau perpendiculairement, pour le faire sortir par le milieu de la lanterne. Ce poële, en raréfiant l'air impur qui s'élevera continuellement sous le dôme, augmentera le ressort de celui qui viendra des fenêtres ouvertes, & sur-tout de celles des pignons, & lui donnera assez de force pour chasser promptement toutes les vapeurs malignes par les croisées de la coupole, que l'on tiendra à cet effet souvent ouvertes.

L'hôpital de S. Louis est le seul à Paris où l'on ait pensé à la salubrité de l'air : on y voit de ces coupoles si essentielles dans les salles des malades. C'est avec plaisir que j'en ai remarqué une dans le bâtiment de l'Ecole Royale Militaire, où sont actuellement les jeunes éleves, & qui est destiné, après l'exécution totale de l'hôtel, pour servir d'Infirmerie. En élevant un peu le raiz-de-chaussée, en bouchant les croisées d'en bas, en supprimant le plancher qui sépare le raiz-de-chaussée du premier, & en donnant un peu plus

d'élévation au dôme, pour lui faciliter de plus grandes ouvertures, on rendroit l'air de cette infirmerie susceptible d'un renouvellement facile.

Pour purifier l'air des cachots, il faudroit, 1°. recouvrir le fond de planches ou de madriers sous lesquels on auroit mis un pied de mauvais charbon; 2°. revêtir le pourtour de briques bien cuites; 3°. pratiquer au haut des tuyaux (dont nous parlerons plus bas) propres à y apporter un air nouveau; 4°. enfin, suspendre au haut du cachot un grand éventail d'osier, que le prisonnier feroit de temps en temps mouvoir, par le moyen d'une ficelle ou d'un tourniquet : cet instrument rendroit à l'air son ressort. Le grand défaut de l'air des cachots, après l'humidité, est d'être sans mouvement & sans circulation; ce qui le rend mal-sain.

Ces sortes d'éventails pratiqués dans les salles des hôpitaux & autres endroits où s'assemble beaucoup de monde, seroient très-propres à rendre à l'air son ressort, & à le purifier.

Il est certain que pour purifier l'air des appartements, des salles d'hôpitaux, des cales & des entre-ponts des

vaisseaux, des carrieres, des mines, &c. il n'y a pas de moyen plus sûr que de le renouveller souvent; c'est aussi pour cet effet que l'on a imaginé plusieurs soufflets également propres à chasser l'air corrompu, & à introduire celui du dehors : le Ventilateur de M. *Hales* mérite, à juste titre, l'avantage sur toutes ces inventions. J'en parlerois même ici plus au long, tant pour faire connoître sa construction, que pour apprendre à en faire usage, si M. *Duhamel du Monceau* n'en avoit pas donné (pag. 106 & suivantes, & planche II, *des moyens de conserver la santé aux équipages des vaisseaux*) une description sur laquelle il sera aisé de le construire & de s'en servir : j'y renvoie ceux de mes Lecteurs qui seroient curieux de le faire exécuter sous leurs yeux.

On se sert aussi fort avantageusement du feu, soit à découvert, soit dans les poëles, pour renouveller l'air dans les carrieres, dans les mines, dans les puits profonds, dans les cales & entre-ponts des vaisseaux, dans les salles d'hôpitaux, dans les chambres des malades & dans les appartements humides.

On pourroit encore pratiquer un tuyau, fait de terre à creuset, dans chaque piece dont on voudroit purifier l'air : il faudroit que ce tuyau fût proportionné à la grandeur des pieces ; qu'il apportât l'air du côté le plus sain de l'habitation ; qu'il fût pratiqué vers le plancher ; qu'il y eût une espece de porte ou de soupape propre à augmenter ou à diminuer à volonté l'entrée de l'air ; qu'il y eût enfin vis-à-vis une autre ouverture propre à laisser passer l'air corrompu chassé par le nouveau. Ces sortes de tuyaux seroient très-salutaires dans toutes les maisons, & principalement dans les salles où beaucoup d'ouvriers travaillent, dans les écoles publiques, dans les spectacles, dans les petites Eglises, &c. Ils serviroient aussi à tenir les maisons saines pendant l'absence des propriétaires, temps où on a grand soin de tout fermer. Dans les endroits vastes on en mettroit plusieurs.

En faisant passer ces tuyaux entre la grille d'une cheminée faite exprès, ou derrière une cheminée ordinaire, ils pourroient dans l'hiver communiquer une chaleur douce aux appartements, & servir de serre chaude, surtout s'ils se replioient à plusieurs reprises derrière la cheminée.

Les parfums contribuent beaucoup à chasser le mauvais air. On trouve dans les temples de l'opulence & de la mollesse des vases précieux, remplis de plantes & de drogues odorantes, assemblées & combinées par la volupté; mais ces *potpourris si délicieux* par leur recherche & par le montant de leurs aromates, sont souvent plus propres à blesser les cerveaux délicats, vuides ou épuisés de ces oisives divinités, qu'à ranimer les ressorts de l'air. Si les parfums simples, & à la portée de tout le monde par leur peu de valeur, que nous allons indiquer, ne flattent pas aussi voluptueusement les sens, du moins ne peuvent-ils produire, pour la salubrité de l'air, que de bons effets.

On purifie l'air par les vapeurs du vinaigre. Cette liqueur est plus propre à communiquer à l'air une impression agréable & saine, lorsqu'on s'en sert par aspersion, ou qu'on s'en frotte le visage & les mains, qu'en la faisant bruler sur une pelle rouge; erreur populaire, dont il est difficile de faire revenir bien des gens : en brulant le vinaigre, les parties de tartre qui y sont en grande quantité, s'exaltent, & produisent une vapeur désagréable &

dangereuſe. Quand on veut faire évaporer le vinaigre par le moyen du feu, il faut y mêler un peu de camphre.

Le ſoufre brulé ſert auſſi à chaſſer le mauvais air : c'eſt pour cette raiſon qu'on brule, dans certaines occaſions, de la poudre à canon : elle eſt bien plus efficace lorſqu'on l'a détrempée auparavant avec du vinaigre. Une exploſion de poudre à canon eſt très-propre encore à purger l'air des cales, des priſons, des carrieres, des mines, &c. lorſqu'il eſt devenu infect.

La fumée du ſucre, de l'amadou, du linge & du gros papier, écarte des appartements les vapeurs nuiſibles ; mais il faut enſuite chaſſer cette fumée, ſur-tout ſi elle eſt trop dominante. Il n'y a que celle du ſucre, qui eſt d'ailleurs fort agréable, & la plus ſaine, qui ſe diſſipe aiſément d'elle-même. C'eſt celle que je conſeille, & à laquelle je donne la préférence, par les bons effets que j'en ai éprouvés : elle eſt excellente pour purifier un appartement dont la peinture & le vernis ſe font encore ſentir, parce qu'étant graſſe, elle forme ſur les lambris peints & verniſſés une eſpece de couche qui empêche pour un temps

l'odeur de s'en évaporer. Dans ces sortes d'appartements il faut employer tous les jours, au moins une fois, la fumigation de sucre. La fumée du cyprès, du bois d'aloès, du santal, du storax, du calamus, du benjoin, enfin toutes les vapeurs aromatiques & les essences spiritueuses purifient l'air.

Les personnes riches ne sont ordinairement embarrassées que du choix : voici des aromates salubres, propres pour les gens les moins à leur aise. Du goudron, de la résine, de la poix, du romarin, du genievre (sur-tout de la graine) du laurier, du sarment de vigne, brulés sur une pelle rougie au feu, donneront une fumée fort salutaire. On peut aussi faire goudronner des bouts de vieilles cordes ou du ruban de fil, pour s'en servir dans l'occasion : elles seront fort utiles & fort agréables aux voyageurs, qui se trouvent souvent exposés, dans les auberges, aux impressions d'un air humide ou corrompu. Il suffit d'en allumer un petit bout, pour parfumer, en un instant, la plus grande chambre.

Les Prêtres Egyptiens, pour purifier l'air, faisoient bruler, trois fois par jour, en l'honneur du Soleil, des

parfums : le matin & à midi c'étoit de la résine, & le soir une composition odorante : voilà l'origine de l'usage où l'on est dans notre Religion de bruler de l'encens dans nos Eglises.

Les Turcs font bruler, de temps en temps, devant eux, des aromates & des bois de senteur : c'est le premier cérémonial qu'ils observent quand ils reçoivent une visite.

Nous voyons dans la description de l'Amphithéâtre de Vespasien, donnée par Dom Montfaucon, qu'il y avoit, dans les Théâtres des Romains, différents tuyaux propres à répandre sur l'assemblée des liqueurs odorantes. Elles étoient ordinairement composées de safran infusé dans du vin. C'étoit sans doute moins par luxe & par sensualité, que par une sage précaution, c'est-à-dire, pour purifier un air échauffé par la chaleur du Soleil & par la grande affluence de peuple, qu'ils en faisoient usage. Le safran est d'ailleurs un excellent confortatif : son odeur ne peut être que salutaire & agréable.

Mais c'est en vain qu'on emploie tous ces moyens pour purifier l'air ; ils seront insuffisants si l'on néglige la propreté, cette précaution essentielle,

dont nous parlerons dans la ſuite, & qui mérite un chapitre ſéparé. C'eſt par les ſoins des Magiſtrats qui veillent, depuis le regne de Louis XIV, ſur cette partie importante de l'adminiſtration, que la capitale de la France eſt exempte de ces maladies épidémiques qui l'ont ſi ſouvent & ſi longtemps ravagée & dépeuplée. Jamais ce Miniſtere fut-il plus dignement rempli?

En parcourant la plupart de nos villes, j'ai toujours été ſurpris de voir combien ceux qui les ont fondées ou augmentées, ont peu conſulté la conſervation de leurs habitants. Pour faire une ville ſaine, il faut la bâtir ſur un côteau pierreux, qui regarde l'eſt: il faut prendre garde d'en trop élever les remparts & les murailles; ce qui empêcheroit la circulation d'un air eſſentiel pour renouveller celui des parties les plus baſſes, & balayer les vapeurs & les exhalaiſons qui s'élevent continuellement des rues, des rivieres, des lieux d'aiſance & des cheminées: afin de faciliter cette circulation, les rues doivent être larges & droites: les principales doivent être percées du ſud-eſt au nord-oueſt, & du nord-eſt

au sud-ouest. Il faut placer hors la ville, & du côté le plus bas de la riviere, tous les métiers qui sont capables de causer de mauvaises exhalaisons, comme les Tanneurs, Mégissiers, Teinturiers, &c. C'est encore là qu'il faut renvoyer les tueries des bouchers, & les Hôpitaux pour les malades. Les Maréchaux, Serruriers, Taillandiers, Chaudronniers, Plombiers, Cardeurs de laines, ainsi que les manufactures de faiance & poteries, doivent être relégués dans les fauxbourgs. A l'imitation des Anciens, il seroit bon de placer les cimetieres hors la ville, & même à une assez grande distance pour que les corpuscules morbifiques qui s'exhalent des cadavres, & qui percent la terre nouvellement remuée, ne communiquassent pas la contagion. Il faut élever le raiz-de-chaussée des maisons d'environ deux pieds, & mettre sous les parquets ou carreaux du mauvais charbon, afin de tenir ces sortes d'appartements plus secs : il n'est pas moins nécessaire de donner aux étages une élévation convenable, comme de quatorze à quinze pieds, & de tenir les cheminées fort élevées au dessus des couvertures, ainsi que les tuyaux des lieux d'aisance ;

enfin on doit pratiquer de grandes places, de vaſtes marchés iſolés des maiſons, & des fontaines diſpoſées de telle ſorte qu'elles puiſſent ſervir à laver de temps en temps toutes les rues, afin d'y entretenir une propreté, ſur laquelle la Police ne s'endort que trop ſouvent dans les Provinces.

Il faut enfin eſpérer que nous allons bientôt voir éloigner de nos villes, ſurtout de la capitale, une des principales cauſes du mauvais air & des maladies épidémiques. Le Parlement de Paris nous annonce ce bienfait par ſon Arrêt du 21 Mai 1765 : nous avons même tout lieu d'attendre de ſa ſageſſe qu'il ne s'en tiendra pas ſeulement à éloigner les cimetieres, mais qu'il défendra d'enterrer dans les Egliſes, où la corruption plus concentrée porte des coups plus prompts & plus cruels à l'humanité. Suivant la loi des douze Tables, on ne pouvoit pas enterrer dans l'enceinte des villes. Chez les Anciens, comme dans toutes les Religions, même dans les premiers temps du chriſtianiſme, les morts ont repoſé hors des villes. Ce n'eſt même que depuis que les villes ſe ſont conſidérablement agrandies aux dépens des campagnes,

que les cimetieres se sont trouvés enclavés dans leur enceinte. L'exécution de l'Arrêt du Parlement, que tous les bons citoyens attendent avec impatience, ne fera donc que rétablir l'ordre primitif. Le Roi lui-même vient d'ordonner, par un Arrêt du Conseil d'Etat, du 24 Février 1769, que le cimetiere de la Paroisse de Saint-Louis de Versailles soit transféré hors de la ville.

CHAPITRE III.

Des aliments solides & de leurs assaisonnements, des boissons & de la sobriété.

EN général, on entend par aliment tout corps qui peut se digérer dans l'estomac, se convertir en chyle & en sang, & servir à l'accroissement ou à la conservation du corps.

Il y a deux sortes d'aliments; les solides & les liquides.

Des aliments solides.

Mon intention n'est pas de traiter ici en particulier de chaque espece d'aliments : les bornes que je me suis

prescrites, ne me permettent pas d'entrer dans un si long détail. Je me contenterai de renfermer les aliments solides sous quelques classes, soit par rapport à leur nature, soit par rapport à leurs qualités, & de prescrire ce que la réflexion & l'expérience m'ont appris de plus convenable sur ce sujet, pour la conservation de la santé.

Les premiers habitants de la terre ne connoissoient d'autres aliments que les racines, les plantes & les fruits : l'eau leur servoit de boisson. Quels avantages cependant cette nourriture simple ne leur prodigua-t-elle pas ? Grands, robustes, sains de corps & d'esprit, & maîtres de leurs passions, ils coulerent des jours heureux sous les loix de la Nature & dans le sein de la modération : parvenus enfin, sans maladies & sans infirmités, à un grand âge, en cessant de vivre, ils n'éprouverent pas les horreurs de la mort, ce terme si fatal pour l'homme sensuel, qui tient, par ses passions, à tant d'objets étrangers.

La frugalité dégénéra insensiblement : l'usage du pain accoutuma l'estomac à broyer une nourriture plus forte ; le lait, le fromage & le miel

devinrent bientôt des objets de luxe & de sensualité.

Les Livres saints nous apprennent, que le Seigneur ne permit qu'après le déluge (Genese, chap. 9, v. 2 & 3) de faire usage de la chair des animaux : l'abstinence de cette nourriture n'en dura pas moins encore long-temps chez la plupart des peuples : elle étoit inspirée sans doute, soit par l'horreur que devoit imprimer la mort forcée des animaux, soit par les préjugés de la philosophie, sur-tout de celle qui, d'après les préceptes de *Pythagore*, enseignoit la transmigration des ames, soit enfin par ces loix, dont parlent *Varron* & *Columelle*, qui défendoient de tuer des bêtes, sous peine de passer pour homicide, & avec menace d'être puni de mort; mais insensiblement cette horreur, ces préjugés se dissiperent, & ces loix furent abrogées : il est bon cependant de remarquer que la vie de l'homme diminua à proportion qu'il se servit d'une nourriture plus forte & plus difficile à digérer. Le vin & d'autres liqueurs fermentées, ces poisons agréables accordés autant à la sensualité, qu'aux besoins de réparer les forces d'un estomac fatigué à broyer des ali-

ments durs, ne servirent pas peu à rapprocher encore le terme fatal de la vie.

Enfin, différents assaisonnements, tirés des pays étrangers, en irritant le palais & l'estomac, piquerent la gourmandise, & donnerent naissance à tous les maux qu'elle traîne à sa suite.

Qu'on jette un coup d'œil sur les peuples dont la grandeur & la décadence ont également étonné l'univers, & l'on verra que c'est à la frugalité qu'ils ont été redevables de leurs forces, de leur gloire, & à l'intempérance qu'il faut attribuer leur chute : tandis que les Grecs & les Romains vécurent sobrement & durement, ils en imposerent à toute la terre; mais lorsque le luxe leur eut présenté, dans les funestes dépouilles des Nations vaincues, des aliments nouveaux, & des assaisonnements raffinés, ils dégénérerent bientôt au point de servir eux-mêmes de trophée à des peuples barbares, mais sobres. Quel exemple pour l'Europe! Heureusement la sensualité s'est répandue, pour ainsi dire, également partout, & le Prussien lui-même, soldat par état, pour être moins recherché

dans

dans ſes aliments, ne peut pas paſſer pour frugal.

Par les opérations chymiques, on ne trouve dans les aliments que de l'eau, de la terre, du ſel & du ſoufre.

1°. L'eau ou le phlegme eſt le véhicule des parties qui compoſent les corps.

2°. La terre eſt le fondement de leur ſolidité.

3°. Le ſel eſt un corps dur & fragile, qui, diſſous, affecte les organes du gout. Quoique le ſel diſparoiſſe lorſqu'il eſt étendu dans l'eau, il renaît ſous la figure de criſtaux, lorſque l'on fait évaporer la liqueur : ces criſtaux ſont de différentes formes, ſuivant les différents ſels : le ſel marin & le ſel gemme donnent des criſtaux cubiques; le nitre revient ſous la figure d'un priſme hexagone, &c. Quelque diſſolution, quelque changement & quelque mélange que l'on faſſe éprouver au ſel, il ſe reproduit toujours ſous ſes propres éléments. Le ſel marin ſe tire de la mer & le ſel gemme de la terre, où il circule continuellement. Les plantes empruntent de la terre le ſel gemme, & reçoivent de l'acide nitreux, qui voltige dans l'air, le nitre. Certaines plan-

tes, en particulier la pariétaire, sont couvertes & remplies de ce sel : faites bruler cette plante desséchée ; vous entendrez le même pétillement que si vous jettiez du salpêtre sur le feu. Les animaux qui, dans leurs pâturages, vivent de plantes, abondent aussi en sel gemme & en nitre.

Il y a différentes sortes de sels : les plus ordinaires sont le sel marin, le sel gemme, le sel nitre : le sel acide est un esprit acide tiré d'un sel fossile, par la distillation : le sel volatil est cet esprit acide sublimé : le sel alkali n'est autre chose que l'esprit acide mêlé avec une poudre âcre, ou une terre absorbante : enfin le sel volatil, par l'addition & l'incorporation du soufre, forme le sel urineux, qui contient une huile fétide : il se manifeste assez par son odeur forte.

4°. Le soufre est une substance légere & inflammable. Dans la terre, le soufre existe sous la forme de pierre ou de terre de différentes couleurs : dans les végétaux & dans les animaux, il est sous la figure d'une matiere huileuse. Il se trouve abondamment dans les aromates, les épices, & sur-tout dans les liqueurs spiritueuses.

De l'union du sel & du soufre se

forme le ſel volatil urineux plus ou moins corroſif, ſelon ſes différents dégrés de combinaiſons & ſes angles plus ou moins aigus; car remarquez que le ſel, comme nous l'avons dit plus haut, quelque préparation qu'on lui faſſe eſſuyer, conſerve toujours, dans ſes parties élémentaires, ſa forme.

Le ſel des plantes dont ſe nourriſſent les animaux, ſe change chez eux en un ſel volatil urineux, par la chaleur & l'addition du ſoufre. Ce dernier ſel joint au ſel marin, donne un ſel volatil ammoniac très-cauſtique & très-corroſif : on en trouve dans pluſieurs animaux : les perſonnes qui font un grand uſage de leurs viandes, & ſurtout des ſalines fumées, abondent en ſel de cette eſpece.

Examinons à préſent les qualités de ces différents principes.

1°. L'eau, ou autrement le phlegme des aliments, humecte & rafraîchit, étend & diſſout les ſels, diviſe les humeurs, délaie le ſang, & aide à la nutrition. Les plantes qui viennent promptement, les fruits fondants, la chair des jeunes animaux, & certains poiſſons renferment beaucoup de phlegme. Ces ſortes d'aliments conviennent aux

tempéraments bilieux, secs & échauffés. Mais comme leur défaut est d'engourdir les esprits, de diminuer le ressort des solides, de relâcher les fibres, d'engorger les vaisseaux, de rendre les humeurs visqueuses, & de produire toutes les maladies qui naissent de la plénitude, ils sont pernicieux aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

2°. La terre se trouve en certaine quantité dans quelques aliments, en particulier dans la chair des animaux trop vieux, du cochon, du gibier noir, dans les plantes dures, comme les artichauts, les cardons d'Espagne, &c. dans les fruits d'hiver, dans le fromage vieux, &c. ce qui rend ces aliments difficiles à digérer, parce que la substance terreuse se refuse aux agents de la digestion : ils sont d'ailleurs, du moins pour la plupart, propres à alkaliser les sels acides qui peuvent se rencontrer, soit dans leur propre substance, soit dans les humeurs de l'estomac, opération dont l'effet est de produire des obstructions au foie, au mésentere, la goutte, la pierre, &c. & différentes autres concrétions, suivant la nature des sels avec lesquels ils s'alkalisent.

Aussi ces sortes d'aliments ne con-

viennent-ils qu'aux tempéraments forts & vigoureux qui travaillent beaucoup, ou du moins qui font de l'exercice. Les perſonnes d'une conſtitution foible, & les gens ſédentaires doivent s'en abſtenir, ou du moins en uſer bien ſobrement.

Les vins froids & épais ont les mêmes défauts.

3°. Les aliments qui contiennent beaucoup de ſoufre, tels que les graiſſes, les huiles, les amandes, &c. ne ſe digerent qu'en partie, & même très-difficilement, & nourriſſent très-peu : auſſi ne conviennent-ils à aucun tempérament.

La plupart des épices, les vins fumeux, l'eau-de-vie, & toutes les liqueurs diſtillées & ſpiritueuſes chargées, à chaque diſtillation, d'une grande quantité de particules de feu, deſſechent & reſſerrent les fibres, les brulent, embraſent les humeurs, & produiſent toutes les maladies inflammatoires. Les phlegmatiques ſeuls peuvent en faire uſage, encore avec une grande modération.

Nous parlerons plus bas des qualités du ſoufre joint avec le ſel, en annon-

çant celles des aliments qui abondent en ſels volatils urineux.

4°. En général le ſel excite l'appétit, aide à la digeſtion, appaiſe la fermentation des humeurs, prévient leur putréfaction, pouſſe par les urines, & ranime les fonctions vitales, par les douces & vives oſcillations qu'il excite dans les fibres. Voilà ſes bonnes qualités, quand il eſt pris modérément; car l'excès des ſels marin, gemme, nitre & eſſentiel, engendre des obſtructions, dans différentes parties du corps, des nodoſités, le gravier, la pierre, la goutte, des dartres, &c.

Voyons à préſent le ſel ſe varier ſous différentes métamorphoſes, qui le rendent plus ou moins nuiſible : je les réduits à quatre.

1°. Les plantes qui viennent promptement, comme la laitue, la chicorée, les fruits fondants, la chair des jeunes animaux & le lait, contiennent un ſel eſſentiel doux, aiſé à paſſer dans les vaiſſeaux, & propre à tous les tempéraments, excepté aux phlegmatiques.

Les plantes qui ſont un peu plus de temps à pouſſer, comme le chervis, les carottes, les pois, les lentilles,

les fruits caſſants, la chair des animaux qui ont pris un certain accroiſſement, renferment dans leur ſubſtance une plus grande abondance de ſels eſſentiels, & donnent, par conſéquent, une nourriture plus ſaine & plus ſolide.

2°. Certaines plantes rafraîchiſſantes, telles que le creſſon de fontaine, l'oſeille, les épinards, quelques racines, comme les navets, les panais, &c. les fruits aigres, tels que la groſeille, le citron, l'orange, pluſieurs légumes farineux, comme les feves, le riz, &c. contiennent un ſel acide qui les rend faciles à digérer, & propres à prévenir la putréfaction des humeurs, & les affections ſcorbutiques. Ils ne conviennent pas à ceux qui ont la poitrine foible, parce qu'ils picotent les fibres de ce viſcere : ils ſont auſſi contraires à ceux qui ont l'eſtomac froid.

Le vin blanc & léger a les mêmes propriétés & les mêmes défauts, à cauſe de l'acide qui y domine.

3°. Les plantes qui ſont long-temps à venir, telles que les artichauts, le céleri, les cardons, les aſperges, l'oignon, les fruits d'hiver, la chair des

animaux faits, tels que le dindon, le poulet, le chapon, le lapin, la perdrix, & tout le gibier blanc, contiennent un ſel volatil plus ou moins alkali, à proportion de la quantité de parties terreuſes qu'ils renferment : ces ſortes d'aliments produiſent une nourriture ſaine, & conviennent à toutes ſortes de tempéraments, même aux foibles complexions, pourvu qu'on en prenne avec modération ; bien entendu que les légumes & les fruits ſoient cuits.

Le vin rouge de Champagne, de Bourdeaux, & ſur-tout de Bourgogne, ont les mêmes qualités quand ils ſont vieux.

4°. La chair du bœuf, du mouton, du cerf, du chevreuil, du lievre, & de tout gibier noir, les épices & les aromates, abondent en ſels volatils urineux & inflammables par l'addition des parties ſulfureuſes jointes aux ſels déja volatiliſés ; ce qui rend leur uſage dangereux pour ceux qui ſont délicats, qui ſont menacés d'ulceres & d'engorgements, pour les gens de lettres & pour les perſonnes qui ne font pas d'exercice : ces ſortes de ſels engendrent des amas de matieres corroſives, dont les pointes aiguës déchirent les

vaisseaux, rompent les fibres, corrodent les solides & engendrent la carie des os, les fievres putrides, les ulceres & le scorbut, &c.

Quelle force ces sels volatils urineux ne doivent-ils pas avoir dans l'homme sensuel, nourri tous les jours d'aliments succulents & de liqueurs spiritueuses ! L'estomac surchargé de cette abondance de nourriture trop riche, ne la digere qu'imparfaitement : aussi, au lieu que ce chyle mal élaboré se tourne en globules rouges, capables de passer dans les plus petits vaisseaux, & en sucs nourriciers propres à réparer les parties solides qui se détachent continuellement du corps humain, il ne produira que des humeurs enflammées & des sels urineux disposés à se mettre en masse & à rompre les petits rameaux des vaisseaux ; ouvertures funestes par où les liqueurs s'échapperont & produiront le scorbut ou la cachexie, fille de l'hydropisie. Un régime humectant, l'eau & l'exercice, peuvent seuls dissoudre ces sels, & les évacuer. Ne vaudroit-il pas mieux, au reste, ne pas s'exposer par gourmandise aux maux cruels qu'ils sont capables d'enfanter ?

D'après ces principes, examinons les aliments en particulier.

En général, on peut distinguer les aliments en six classes différentes, qui sont, 1°. les acides; 2°. les alkalins; 3°. les âcres ou aromatiques; 4°. les visqueux ou gélatineux; 5°. les huileux & gras; 6°. les salins.

On pourroit y ajouter ici, pour septieme classe, les aliments aqueux & spiritueux; mais nous les renvoyons à l'article des boissons.

1°. Les aliments acides, tels que les fruits d'automne, certaines plantes, comme l'oseille, &c. le pain fermenté, le lait, le vinaigre, le citron, &c. augmentent, épaississent le sang & les humeurs, diminuent l'action des fluides sur les vaisseaux, moderent la trop grande chaleur & préviennent l'expansion des humeurs.

Ces mêmes aliments, pris avec excès, affoiblissent l'action du cœur, & par conséquent diminuent trop la chaleur vitale, & dessechent. En particulier, les fruits d'automne occasionnent des diarrhées, des fievres & des flux.

2°. Les aliments alkalins, tels que les choux, les poireaux, oignons, as-

perges, & toutes les ſubſtances tirées des animaux, tant quadrupedes, volatiles, que poiſſons, font fermenter les humeurs, en y introduiſant beaucoup de parties ſulfureuſes, & empêchent l'acidité morbifique des ſucs contenus dans l'eſtomac.

Leur excès produit des fievres ardentes & putrides.

3°. Les aliments âcres & aromatiques, ou chargés d'épices, tels que la ſariette, le creſſon, le thym, l'ail, la moutarde, le gingembre, le poivre, le girofle, la muſcade, la cannelle, &c. en irritant les ſolides & en précipitant les fluides, entretiennent ou augmentent la tranſpiration inſenſible, & préviennent la langueur des fonctions vitales, naturelles & animales.

Leur excès empêche la nutrition, conſume l'humidité des fibres, épuiſe les humeurs, exténue & cauſe des fievres lentes, qui conduiſent à la phthiſie.

4°. Les aliments viſqueux & gélatineux, tels que les pois, le riz, l'avoine, le froment, la plus grande partie des poiſſons, ſur-tout les jeunes, le veau, le cochon de lait, l'agneau, les pieds de moutons, &c. épaiſſiſſent

les humeurs, & par-là servent à réparer la dissipation des fluides & des solides, à entretenir la flexibilité des fibres & à adoucir l'acrimonie des humeurs.

Leur excès diminue les excrétions naturelles, & cause, outre plusieurs maladies, des obstructions dans les vaisseaux capillaires.

5°. Les aliments gras & huileux, tels que le beurre, l'huile, le lard, les viandes grasses, quelques poissons, la plupart des semences & des pepins chargés de principes huileux, comme les amandes, les noix, les noisettes, &c. préviennent la trop grande rigidité des fibres, & entretiennent l'harmonie entre les solides & les liquides.

Leur excès corrompt le suc gastrique, trouble la digestion & fait perdre l'appétit : delà viennent plusieurs maladies, comme des obstructions aux petits vaisseaux, des maux d'estomac, des vomissements, des inflammations d'intestins & des dyssenteries. Les corps gras & huileux se refusent à l'action de la digestion, à moins qu'ils ne soient unis avec une grande quantité de bile & de salive.

6°. Les aliments salins, tels que le

bœuf & le cochon ſalés, les langues, les cervelas, les harengs ſalés ou ſaurs, la morue ſalée, &c. atténuent les viſcoſités, détergent les fibres & les picotent agréablement.

Leur excès produit une acrimonie dans les humeurs, qui corrode les ſolides & qui produit le ſcorbut. Avec ces ſortes d'aliments, il ne faudroit boire que de l'eau, afin de délayer les particules ſalines, & de les rendre plus propres à être évacuées; mais qui mange du jambon pour boire de l'eau?

S'il eſt vrai, comme on n'en peut douter, que les fluides du corps humain participent des qualités des aliments dont on fait un long uſage, & qu'ils deviennent en quelque ſorte de la même nature, il eſt auſſi ſûr que facile de prévenir dans les commencements les affections morbifiques des humeurs, en ne faiſant uſage que des aliments qui conviennent à notre conſtitution.

D'après cette obſervation, on peut établir quelques regles générales ſur l'uſage des différents aliments.

1°. Les perſonnes dont les fibres ſont trop tendues, doivent uſer des aliments acides, gras & huileux.

2°. Celles qui ſont maigres & exténuées, ou dont le ſang eſt diſſous & appauvri, ſe trouveront bien des aliments viſqueux & gélatineux.

3°. Celles dont les fibres ſont trop relâchées, ou dont le genre nerveux eſt trop affoibli, prendront avec ſuccès les aliments aromatiques & gélatineux.

4°. Celles qui ſont menacées de quelqu'acrimonie ſaline, & par conſéquent ſcorbutique, doivent faire uſage des aliments acides & de boiſſons délayantes.

5°. Celles qui éprouvent de temps en temps un épaiſiſſement des fluides, ou qui ont ſouvent la fievre, ſe trouveront bien des aliments doux, aiſés à digérer, & acides : ils doivent auſſi faire uſage des boiſſons rafraîchiſſantes.

6°. Enfin celles dont les humeurs, ſur-tout celles de l'eſtomac, ont quelque diſpoſition à devenir acides, doivent ſe nourrir d'aliments alkalins.

On peut encore regarder les aliments ſous une autre face, ſoit par rapport au regne végétal, soit par rapport au regne animal.

Du regne végétal.

Dans le regne végétal on trouve

quatre ſubſtances différentes, les racines, les fanes ou feuilles, les fruits & les ſemences.

En général, pour tirer une nourriture ſaine de ce regne, il faut que les plantes viennent dans leur ſaiſon, dans un bon air, dans une terre convenable & pas trop fumée : ſi elles ſont arroſées, il eſt eſſentiel qu'elles ne le ſoient qu'avec des eaux propres & où il n'y ait aucun principe de corruption.

Il ne faut donc jamais faire uſage des plantes & fruits qui viennent dans les ſerres, par un feu artificiel, & où un air libre ne circule pas, ſur des couches, dans une terre où l'on a répandu certain fumier rempli de corruption, dans des terres remplies de mines de cuivre, de vitriol, &c. La meilleure terre pour les plantes, & ſur-tout pour les fruits, eſt, ſans contredit, la plus légere, la plus meuble; telles ſont celles où il y a un peu de ſable ou des petits cailloux.

1°. Les racines ſont la partie des végétaux la moins parfaite : auſſi le feu acheve-t-il ce que la Nature n'avoit fait qu'ébaucher, & nous procure, dans la plupart des racines, telles que les carottes, les navets, le chervis,

les salsifis, &c. une nourriture saine.

Leur excès donne des vents & des crudités.

Il y a cependant des racines qu'on mange crues, comme les raves, radis, réponses, &c. L'oignon & l'ail cruds ne sont bons qu'aux personnes qui fatiguent beaucoup.

2°. Les feuilles, pour être plus élaborées que les racines, ont encore cependant besoin de l'action du feu, pour faire une nourriture salutaire : les principales dont on fait usage sur nos tables, sont les épinards, la laitue, l'oseille, le cresson, la chicorée, le céleri, &c. La laitue & les épinards relâchent les fibres de l'estomac; l'oseille & toutes les plantes qui ont beaucoup d'acidité, le cresson & toutes les plantes qui abondent en parties alkalines, la chicorée & toutes les plantes qui ont une partie amere, resserrent les fibres de l'estomac & le fortifient; les feuilles de céleri échauffent : les choux & les poreaux ne sont pas aussi sains que bien de personnes voudroient le persuader.

C'est sur-tout sur les qualités du chou que les sentiments sont partagés. Les Romains en faisoient grand cas : en santé, il étoit leur mets favori; en

maladie, il étoit leur panacée. Il se nommoit la Médecine du grand *Caton*, parce que cet illustre Romain s'en étoit servi pour guérir sa famille de la peste : si ce trait consacré par l'histoire est vrai, on peut assurer que les choux de Rome avoient d'autres qualités que les nôtres, qui causent des vents, distendent l'estomac, portent des fumées à la tête, émoussent l'esprit & troublent le sommeil. On en diminue les mauvaises qualités en les faisant blanchir (c'est-à-dire, bouillir) dans l'eau, avant de les mettre dans le pot ou de les préparer pour les terrines.

C'est avec la plupart des ces plantes que l'on fait les salades, en particulier avec la laitue, la chicorée, le cresson, les mâches, le céleri, &c. La salade réveille l'appétit; mais il faut avoir un bon estomac pour n'en point être incommodé, sur-tout quand on la mange à souper. L'huile, le vinaigre, le sel & le poivre qui en font l'assaisonnement, ne peuvent servir d'excuse pour en autoriser l'usage aux estomacs froids & délicats, puisque ces drogues ne sont pas elles-mêmes trop saines. Les plus mauvaises salades sont celles qui sont composées de petites herbes, comme

cerfeuil, pimprenelle, pourpier, eſtragon, capucines, petits oignons verds, perce-pierre, baume, &c.

Les ſalades cuites ſont ſaines : on les fait ordinairement de betteraves & d'oignons cuits : on peut auſſi les compoſer de toutes ſortes d'herbes potageres cuites : ces ſortes de ſalades ceſſent cependant d'être ſalutaires quand on y ajoute force anchois, du thon mariné, des capres, des œufs durs, &c.

3°. Les fruits fourniſſent un aliment flatteur & peu nourriſſant, ſur-tout les fondants. Ils rafraîchiſſent agréablement ; mais il faut qu'ils ſoient bien mûrs. Pour ne rien riſquer, il vaut mieux les manger cuits que cruds.

Les fruits d'été, tels que les ceriſes, les groſeilles, les fraiſes, &c. ſont les plus ſalutaires : les ceriſes méritent la préférence ſur tous les autres.

Ceux d'automne, comme les abricots, prunes, pêches & le raiſin, cauſent des fievres longues & des dyſſenteries.

Ceux d'hiver, tels que les pommes & les poires, ſont fort ſains quand on les mange cuits. La pomme eſt préférable à la poire.

En général, les fruits mangés ſans

prudence, ſans choix & avec excès, cauſent des vents, des crudités, relâchent les fibres de l'eſtomac & occaſionnent des fievres.

4°. Enfin, les ſemences & tous les aliments farineux, tels que le froment, le ſeigle, l'orge, le riz, le millet, les pois, les feves, les lentilles, les marrons, les châtaignes, les panais, &c. ſont les parties les plus élaborées des plantes : auſſi ces nourritures ſe digerent facilement & compoſent un bon chyle. Ces aliments ſont cependant plus ſains nouveaux que vieux; vieux, ils ſont moins aiſés à digérer & cauſent des vents.

Il faut auſſi prendre garde de manger de ces ſortes d'aliments avec excès; ils gonfleroient l'eſtomac & ne donneroient qu'une fauſſe digeſtion.

En général, il ne faudroit boire que de l'eau avec les végétaux : l'on jouiroit, avec cette nourriture ſimple & naturelle, d'une ſanté robuſte & agréable. Le vin & les liqueurs fermentées racorniſſent ces ſortes d'aliments dans l'eſtomac, & les empêchent de produire une bonne digeſtion.

Avant de quitter cette matiere, il me paroît néceſſaire de dire en parti-

culier quelque chose du pain, du riz, du miel, des olives, des oranges, citrons & limons, des melons, des citrouilles, des trufles, champignons, morilles & mousserons.

1°. Le pain est le premier, le plus universel en Europe & le plus essentiel des aliments : aussi est-il étonnant que dans un Royaume comme la France, il y ait aussi peu de police sur la qualité du pain, sur son poids & sur son prix : c'est une chose lamentable de voir tous les jours la santé & la vie du peuple exposées à l'ignorance & à la fripponnerie des Boulangers. Un pain mal fermenté, gras cuit, lourd, rempli de particules de pierre & de terre, détruit insensiblement, dans cette portion précieuse de l'Etat, une santé, dont l'Auteur de la Nature se plaisoit à récompenser sa frugalité.

Le pain est un corps composé de farine humectée avec de l'eau chaude, fermenté & cuit au four.

Le pain de froment est préférable à tout autre.

Plus le pain est fermenté, plus il est aisé de le digérer, & plus il est propre à se changer en chyle. On accélere la fermentation avec un levain convena-

ble. Il faut aussi dans l'eau un degré de chaleur favorable au développement de la farine : si elle est trop chaude, le pain est gras ; si elle est trop froide, il est désuni & facile à sécher.

La chaleur la plus convenable de l'eau, pour faire du bon pain, est de 25 à 30 degrés du thermometre : il faut cependant observer qu'elle doit être un peu plus chaude en hiver qu'en été, parce que la fermentation se fait plus aisément & plus promptement dans le temps chaud que dans le temps froid.

La quantité de l'eau qu'il faut mettre dans la farine pour faire le pain, est comme de 10 à 15, c'est-à-dire, qu'il faut mettre 10 livres d'eau sur 15 livres de farine. Cette proportion souffre quelques variétés, suivant l'espece de farine & de pain. Il faut plus d'eau dans la farine bien seche & qui provient d'un pays élevé & sablonneux : il faut encore plus d'eau pour faire du pain mollet que du pain de pâte ferme & du pain de ménage.

Pour faire de bon pain, il faut bien travailler la pâte, c'est-à-dire, la bien pêtrir, & sur-tout la bien retourner. Une marque infaillible à laquelle vous

reconnoîtrez la bonne qualité d'un pain bien fait, c'est lorsque la croute en est épaisse.

Le pain de pure fleur de farine n'est pas le plus sain; ses parties sont trop adhérentes : un peu de son bien moulu le rend plus léger & plus propre à être digéré : d'ailleurs le son déterge & rafraîchit. Ainsi le gros pain, c'est-à-dire, celui qui est entre le bis & le blanc, est préférable au mollet.

Je ne m'étonne plus de ce que le pain mollet, aussi nommé pain à la Reine, malgré tous ses défauts, a eu si long-temps la vogue dans Paris & dans ses environs, depuis que j'ai découvert qu'il avoit été proscrit en 1668, par un Arrêt du Parlement accordé à la requête des Boulangers de Gonesse. En faut-il davantage pour donner de la réputation? La raison & l'expérience font enfin voir que ce pain & celui de Gonesse ne sont pas sains, l'un parce qu'il est trop léger, l'autre parce qu'il est trop lourd & trop ferme.

Le pain dans lequel il entre du sel, du lait ou du beurre, n'est pas aussi bienfaisant que le pain ordinaire : ce n'est qu'aux dépens de l'estomac qu'on flatte ainsi le palais.

Le pain du jour n'eſt pas auſſi facile à digérer que celui qui eſt gardé de la veille.

La croute du pain reſſerre, échauffe & cauſe beaucoup de bile, ſur-tout quand elle eſt trop cuite & preſque brulée. La mie rafraîchit & lâche : il faut donc faire enſorte que le pain ne ſoit, ni trop élevé, ni trop plat : quand il a trop de mie, il y en a beaucoup de perdu, parce que peu de gens en mangent par gout ; s'il a trop de croute, il devient bilieux.

Un peu de ſeigle dans le pain de froment, le rend plus rafraîchiſſant.

Le pain de ſeigle ne nourrit pas tant que celui de froment, & lâche le ventre.

On fait à Paris un pain de ſeigle lourd & bis, dont l'uſage eſt dangereux, ſur-tout pour les perſonnes ſédentaires & qui font peu d'exercice : il eſt capable de donner des obſtructions.

Le pain d'orge eſt peſant ſur l'eſtomac, & nourrit moins que celui de froment & de ſeigle.

Le pain de ſarraſin a, à peu près, les mêmes qualités que celui de ſeigle : il nourrit cependant un peu plus, & eſt moins lourd.

Le pain d'avoine nourrit beaucoup ; mais il eſt très-peſant.

L'excès de pain produit beaucoup de ſang, & cauſe des maladies funeſtes. L'indigeſtion de pain eſt très-dangereuſe.

2°. Le riz eſt, après le pain, la nourriture la plus ſaine : elle eſt la plus univerſellement répandue : je ne ſais pas même s'il n'a pas ſur le pain quelques avantages, en ce qu'il préſente un aliment chaud, aiſé à digérer, & qui ſeul tient lieu de ſoupe & d'autres nourritures. Tous les peuples de l'Orient, c'eſt-à-dire, preſque tous ceux de l'Aſie, & une grande partie de ceux de l'Afrique & de l'Amérique, font un uſage ordinaire du riz, & s'en trouvent très-bien.

En Europe, & ſur-tout en France, on s'en ſert trop peu. Il tient ſeulement quelquefois lieu de ſoupe, particuliérement en gras, & de pain en temps de diſette ; encore ſouvent les gens de la campagne & les pauvres n'en tirent-ils pas alors tous les avantages qu'il ſeroit capable de leur procurer : ſi on leur diſtribue le riz ſec, ou ils ne ſavent pas le faire crever & gonfler à propos, ou ils n'en ont, ni le temps, ni la patience,

patience, ou ils manquent d'ustensiles nécessaires, de bois pour faire le feu, & de beurre, lait & sel pour l'assaisonner; ce qui les force à laisser perdre une manne précieuse, capable de les soutenir, même dans les travaux les plus pénibles : si on le distribue tout cuit dans les Paroisses, souvent ceux qui le préparent, n'y apportent pas tous les soins & toute la propreté nécessaires, sous prétexte qu'ils ne travaillent pas pour des gens bien délicats; comme si la Nature, qui donne aux malheureux de si bons estomacs, leur refusoit le palais & le gout!

Touché du sort des pauvres, & surtout de ceux qui habitent & qui cultivent la campagne, j'ai recherché quelles pouvoient être les causes du dérangement de leur santé, & j'ai vu avec douleur que l'excès de fatigue occasionné par leurs longs & pénibles travaux, la disette & la mauvaise qualité de leurs aliments desséchoient ces bras respectables, qui nourrissent l'oisiveté & la mollesse du riche & inutile habitant des villes. Je sais qu'il leur est difficile d'éloigner la premiere de ces causes, puisque leur vie ne dépend que trop souvent du sacrifice de

leur vie même; mais combien n'eſt-il pas aiſé & conſolant pour l'humanité de remédier à la diſette & aux mauvaiſes nourritures, dont ils ſont ſouvent les triſtes victimes? Le riz bien préparé préſente un aliment peu couteux, très-ſain, ſpécialement pour les perſonnes qui font beaucoup d'exercice, très-nourriſſant, & capable de leur donner des forces ſuffiſantes pour les travaux les plus violents.

C'eſt pour entrer dans les vues des perſonnes charitables, telles que les Seigneurs de Paroiſſes, les Curés, les Supérieurs des maiſons régulieres & de quelques particuliers qui conſacrent une partie de leurs revenus à ſoulager les pauvres, les priſonniers, &c. que je vais rapporter quelques préparations de riz ſimples, faciles, & par leſquelles on tire tout le parti poſſible de cette nourriture. Les Directeurs des hôpitaux, les Généraux & Intendants des armées, les Capitaines de vaiſſeaux, les Entrepreneurs de manufactures, les Laboureurs, ſur-tout dans le temps où ils nourriſſent un grand nombre de moiſſonneurs, & les pauvres ouvriers chargés d'une nombreuſe famille, trouveront auſſi, dans ces préparations, des

ressources qu'ils chercheroient en vain dans les autres aliments.

C'est à deux Citoyens respectables que nous devons ces préparations : je serai volontiers leur écho, parce que je ne crois pas qu'on puisse ajouter à leurs observations & à leurs expériences sur cette matiere. Le premier de ces Amis de l'humanité est M. *Duhamel du Monceau*. » Dans certaines an- » nées de disette, dit-il, (pag. 152 & suivantes de ses *Moyens de conserver la santé aux équipages de vaisseaux*,) » on » a distribué dans les campagnes, du » riz qui a été presque perdu, par la » raison que les paysans, qui ne sa- » voient pas faire crever à propos ce » mets, ni l'assaisonner convenable- » ment, ne pouvoient le manger ainsi » mal apprêté ; mais dans les endroits » où les Seigneurs se donnoient la peine » de le faire apprêter avec soin, les » pauvres gens s'en accommodoient » très-bien. Voici comme nous avons » fait préparer le riz dans ces temps de » calamité.

» On faisoit bouillir long-temps, » dans une chaudiere, des têtes, des » pieds, des cœurs de bœufs, coupés » par morceaux, avec les os concassés :

» on mettoit cuire en même-temps dans
» le bouillon, tous les légumes qui se
» trouvoient alors dans le potager,
» comme radis, rabidouilles, porreaux,
» choux, &c. pendant ce temps on fai-
» soit crever le riz à petit feu, dans
» un pot séparé, & lorsqu'il étoit suf-
» fisammeut crevé, on le versoit dans
» la chaudiere, avec du sel, du pi-
» ment, du laurier. Nos paysans trou-
» voient cette soupe excellente. D'a-
» bord, quoiqu'ils en mangeassent à
» leur appétit, ils craignoient de n'ê-
» tre pas assez nourris, parce qu'ils ne
» se sentoient pas l'estomac chargé.
» Mais ils firent eux-mêmes l'observa-
» tion que, lorsque dans les jours
» maigres ils n'usoient que de feves &
» de pois, ils avoient l'estomac très-
» gonflé, & néanmoins ils ne pou-
» voient, ces jours-là, se passer de sou-
» per; au lieu que les jours où on leur
» donnoit le riz, ils s'alloient coucher
» sans songer à souper.

M. *Duhamel*, pour faciliter aux équipages de vaisseaux la préparation de cette soupe, substitue aux légumes qu'il indique, les choux salés, les racines, l'oignon, l'échalotte & l'ail; aux assaisonnements, les feuilles de

gingembre, de pyrethre, d'ache deſſéchées; & aux têtes de bœuf, des viandes ſalées. Cette différence dans la préparation ne peut que faciliter la charité à varier ſes bienfaits, ſelon les ſaiſons & les pays où elle répandra ſa conſolante roſée.

Le ſecond Citoyen, dont nous allons emprunter la méthode, eſt feu Monſieur *Boyer, Médecin de la Généralité & de la Ville de Paris*, c'eſt-à-dire, Médecin des pauvres d'une des plus grandes parties de la France. Sa préparation me paroît plus ſimple & moins couteuſe que celle de M. *Duhamel*; mérite infiniment précieux aux yeux des perſonnes vraiment charitables, dont le cœur eſt moins ſatisfait des bienfaits qu'elles répandent, que leurs entrailles ne ſont déchirées, en voyant qu'elles ne peuvent étendre plus loin leurs ſecours.

Quand on veut faire une ſoupe au riz pour vingt-cinq perſonnes, » il » faut ſe pourvoir, « dit ce Savant (à la ſuite de ſon excellent *Traité des maladies épidémiques qui regnent le plus ordinairement dans la Généralité de Paris*,) d'un chaudron aſſez grand pour » contenir vingt pintes d'eau, meſure

» de Paris : s'il eſt plus grand, il en
» ſera plus commode.

» L'on mettra dans ce chaudron quatre pintes & demie d'eau, meſure de Paris : quand elle ſera chaude, on y mettra trois livres de riz, qu'on aura eu ſoin de bien laver auparavant avec de l'eau chaude.

» Le riz étant dans le chaudron, ſur le feu, on aura attention de le faire cuire lentement, & de le remuer ſans ceſſe, de peur qu'il ne s'attache au fond.

» A proportion que le riz augmentera de volume, & qu'il s'épaiſſira, on y verſera ſucceſſivement une pinte & demie d'eau chaude, qui ſera bientôt abſorbée, le riz continuant à ſe gonfler.

» Il faut environ une heure pour cette premiere opération ; après quoi on humectera le riz, & on lui fera encore abſorber ſucceſſivement quatorze pintes d'eau, ce qui fera en tout environ vingt pintes, qu'on verſera peu à peu, & par intervalles, de peur de noyer le riz : cela fait, on laiſſera le riz ſur le feu pendant deux autres heures, & on l'y fera cuire lentement & à petit feu, en le re-

» muant continuellement, ſans quoi » il s'attacheroit au fond du chaudron.

» Le riz étant bien cuit, on y met- » tra une demi-livre de beurre ou de » ſain-doux, ou, à leur défaut, deux » livres de lard coupé par morceaux, » avec ſix onces de ſel & deux gros de » poivre noir en poudre, en obſervant » de remuer le tout enſemble pendant » une demi-heure.

» Au lieu de beurre, on peut met- » tre du lait : la quantité de trois pin- » tes ſuffit pour la chaudronnée ; mais » il faut prendre garde que le lait ne » ſoit vieux ; car il s'aigriroit à la cuiſ- » ſon.

» On ôtera enſuite le chaudron de » deſſus le feu, pour y mettre auſſi- » tôt, mais peu à peu, ſix livres de » pain blanc ou bis, qu'on coupera en » ſoupes très-minces, & on mêlera le » pain avec le riz de maniere qu'il aille » au fond, pour s'imbiber & faire corps » enſemble. Si l'on ſe ſert de lait au » lieu de beurre, il faut quelques pin- » tes d'eau de moins dans la prépara- » tion du riz ; autrement il ſeroit trop » clair : on y mettra auſſi du pain blanc, » parce que le pain bis feroit aigrir le » lait. La diſtribution doit s'en faire ſur

» le champ, pour trouver les vingt-cinq
» portions.

» Chaque portion ſera de deux cuil-
» lerées, qui contiendront chacune la
» valeur d'un demi-ſeptier ou quart de
» pinte, meſure de Paris.

» Pour les enfants de neuf ans, &
» au-deſſous, une de ces cuillerées
» fera une portion ſuffiſante.

» En diſtribuant les ſoupes chaudes,
» on aura ſoin de remuer le riz avec la
» cuiller à pot, & de prendre au fond
» du chaudron, pour que la diſtribu-
» tion ſe faſſe également, tant en riz,
» qu'en pain.

» On avertit ceux qui ne mangeront
» pas ſur le champ leur portion, de la
» faire réchauffer à petit feu, en y
» mêlant un peu d'eau ou de lait, pour
» la faire revenir, & la rendre plus
» profitable. «

Une raiſon, outre celle d'économie, qui engage M. *Boyer* à recommander de faire la diſtribution ſur le champ, c'eſt qu'il ſuppoſe qu'on ſe ſert d'un chaudron de cuivre, parce que les vaiſſeaux de ce métal ne ſont à craindre, que quand le liquide y ſéjourne hors du feu. Cependant, pour prévenir tout inconvénient, il avertit qu'on

ſera très-ſagement de préférer les chaudieres de fer.

Il vaut mieux couper en dés, c'eſt-à-dire, en petits cubes de ſix à ſept lignes ſur chaque face, le pain que l'on met dans ce potage, qu'en *ſoupes très-minces*, comme le recommande M. *Boyer* : cette forme occaſionnera une maſtication eſſentielle pour dégager les gencives, renouveller la ſalive, & prévenir les affections ſcorbutiques, ſuites néceſſaires du long ſéjour de la ſalive dans les gencives.

On peut auſſi ſe ſervir d'une de ces deux méthodes pour préparer la ſemoule, le gruau & l'épeautre, aliments ſains, qui nourriſſent beaucoup, quoiqu'un peu moins que le riz.

Les Bretons font communément uſage d'une ſorte de bouillie, qu'ils nomment *far* : elle reſſemble aſſez au riz ou au gruau accommodés ſuivant la méthode de M. *Boyer*, excepté qu'elle a quelque choſe de plus inſipide : avec cet aliment ſimple, ces peuples jouiſſent d'une bonne ſanté, & ſont très-forts.

Le gruau dont on ſe nourrit dans bien des endroits, eſt la ſubſtance même de l'avoine nettoyée de ſa peau :

c'eſt un aliment très-déterſif & très-ſain : accommodé en coulis, on peut le donner avec ſuccès dans toutes les maladies, excepté dans celles où l'on retranche abſolument tous les aliments.

Afin d'accorder quelque choſe à la délicateſſe, je finirai l'article du riz par la préparation du pilau ou pelau des Orientaux : j'en ai fait uſage, & je l'ai trouvé plus ſain & plus facile à digérer que le riz, tel qu'on l'accommode communément en France. Comme j'ai ſuivi la méthode indiquée par M. *Duhamel* (p. 156 & ſuivantes de l'Ouvrage cité plus haut,) je ne ferai que le copier.

Pour faire le pelau, » prenez une » certaine meſure de riz du levant, par » exemple, une écuellée : lavez-le trois » ou quatre fois de ſuite dans l'eau » chaude. Enſuite égouttez-le, & le » faites ſécher ſur un plat qu'on mettra ſur un feu doux. Prenez enſuite » environ trois meſures & demie, » c'eſt-à-dire, un peu plus de trois » écuellées de bouillon fait avec de la » viande, ou du poiſſon, ou des ra- » cines potageres. Quand ce bouillon » ſera bien bouillant, jettez-y le riz » bien préparé, comme il a été dit.

» Continuez de faire bouillir jusqu'à
» ce que le riz soit crevé; ce qui ar-
» rive toujours après douze ou quinze
» minutes au plus d'ébullition rapide,
» & ce qui se reconnoît par le gonfle-
» ment des grains de riz.

» Cela fait, retirez le vaisseau du
» feu; jettez-y une pincée, plus ou
» moins forte, de safran en poudre
» fine; couvrez très exactement le pot
» de son couvercle, dont vous entou-
» rerez les bords avec un rouleau de
» linge. Tenez encore ce pot sur un
» feu très-doux pendant un quart
» d'heure, ou tout au plus une petite
» demi-heure. Alors le riz est cuit,
» prêt à être versé sur un plat & très-
» bon à manger.

» Si l'on veut le rendre plus moël-
» leux, on peut y ajouter, en même-
» temps qu'on y met le safran & à la
» fin de l'ébullition, une petite quantité
» de bonne graisse ou du bon beurre,
» si le bouillon a été fait avec du pois-
» son ou avec des racines. Les Arabes
» y mettent quelquefois du sucre.

J'ai remarqué, par l'usage, que la graisse ou le beurre qu'on ajoute au pelau, pour lui donner quelque chose de plus agréable au goût, le rend bien

moins ſain, & bien moins propre à être facilement digéré : auſſi ai-je toujours préféré la préparation la plus ſimple.

Voici la maniere dont on fait le pelau à Marſeille, & même au Levant, au rapport de quelques voyageurs. On lave le riz 8 à 9 fois dans l'eau chaude, afin d'en ſéparer un ſel mêlé avec une pouſſiere fine, dont le riz d'Egypte ſe trouve toujours chargé. D'ailleurs cette préparation l'attendrit, & le rend plus propre à être pénétré par le bouillon dans lequel on le met enſuite. On l'étend ſur une ſerviette, pour le laiſſer reſſuyer. On en met une partie ſur cinq parties de bouillon fait avec du mouton & de la volaille : le bouillon ne peut être trop gras & trop ſucculent. On couvre enſuite, le mieux qu'il eſt poſſible, la marmite, que l'on met ſur un feu modéré ſur lequel le bouillon puiſſe ſe tenir bien chaud ſans bouillir. Au bout d'une heure on ne doit plus trouver de bouillon, & l'on peut ſervir le riz qui ſera gras, fondant & excellent. Les perſonnes qui veulent le riz jaune, doivent faire ſécher une pincée de ſafran ſur une pelle chaude, afin de le ré-

duire en poudre, avant de le mettre dans le bouillon. Cette préparation rend le ſafran plus agréable, & lui ôte une certaine odeur qui déplaît à bien des gens.

Je me ſuis étendu avec plaiſir ſur l'article du riz, pour engager mes compatriotes à faire uſage de cette manne ſalutaire, & peu couteuſe : le riz légérement aſtringent, eſt bon à tous les tempéraments : c'eſt une erreur populaire de croire qu'il épaiſſit le ſang. Pourquoi nos Agriculteurs modernes, ſi empreſſés à enrichir l'humanité par leurs obſervations & leurs expériences, n'ont-ils pas encore tenté de faire venir du riz dans les terreins fangeux & marécageux, dont ils ont tant de peines à tirer quelque parti avantageux ?

3°. Le miel eſt un ſuc végétal formé des humeurs les plus parfaites des plantes, que les abeilles ramaſſent ſur les petits filets qui tapiſſent le fond des fleurs ; auſſi le miel eſt-il plus ou moins agréable & ſalutaire, ſelon les pays où cet inſecte induſtrieux le travaille. Celui de Narbonne eſt fort balſamique, parce que les fleurs des environs de cette ville ſont aromatiques.

Il y a du miel blanc & du jaune.

Le miel blanc est dur ; c'est celui que l'on préfere pour manger : il donne une nourriture très-saine, tempérée & pectorale : elle raréfie la pituite, facilite l'expectoration, lâche le ventre & résiste à la malignité du venin. Il a de plus une vertu savonneuse qui le rend très-propre à la digestion.

Le miel est bon à tous les tempéraments, sur-tout aux foibles, aux pituiteux & aux asthmatiques. C'est particuliérement en hiver qu'on éprouve ses bons effets contre les rhumes commencés.

Le miel jaune est détersif, laxatif, digestif & résolutif : on l'emploie utilement en lavements & en lotions.

Le miel peut servir seul d'aliment. *Diodore de Sicile* nous apprend que les Grecs, à leur retour de leur expédition de *Cyrus*, se nourrirent, pendant vingt-quatre heures, du miel de la Colchide.

4°. L'olive est le fruit d'où l'on tire l'huile du même nom.

Les olives que l'on mange en salade ou dans les ragouts, sont préparées dans une saumure propre à dégager leurs sels des parties terrestres.

Les olives excitent l'appétit & forti-

fient l'estomac : malgré ces bons effets, il feroit dangereux d'en faire excès.

L'huile que l'on tire de ce fruit, a presque les mêmes propriétés que le beurre, auquel on le substitue dans beaucoup de pays. Nous parlerons dans peu du beurre.

5°. L'orange est un fruit agréable & odorant.

Il y a deux sortes d'oranges : les unes sont ameres, & les autres sont douces. Les ameres sont de deux especes : les unes ont la peau unie & lisse ; les autres l'ont verdâtre, rude, mamelonée & bigarrée ; ce qui leur a fait donner le nom de bigarades. Quoique le suc de ces deux especes d'oranges soit acide, il ne se ressemble pas en tout : celui des oranges ameres est même le contraire de celui des bigarades.

On mange les oranges douces : les ameres ne sont d'usage que confites, en boisson mêlées avec de l'eau & du sucre, dans les sauces & sous le rôti.

Le suc de l'une & de l'autre rafraîchit, humecte, fortifie le cœur & provoque l'appétit : il convient aux personnes bilieuses, sur-tout pendant les chaleurs : c'est un bon anti-scorbutique.

On fait grand cas du ſuc de bigarades pour les femmes en couche : lorſque les ſuites des couches ſe ralentiſſent, on leur donne des rôties faites avec ce ſuc & le ſucre.

Le ſuc d'oranges, particuliérement des ameres, mêlé avec de l'eau & du ſucre, fait une boiſſon agréable, & propre dans la chaleur de la fievre.

Il faut cependant uſer ſobrement du ſuc d'oranges, parce qu'il picote la poitrine & l'eſtomac.

Les écorces d'oranges confites ſont ſtomachiques, réjouiſſent le cœur & le cerveau, donnent de l'appétit & mettent les humeurs en mouvement : elles conviennent aux eſtomacs foibles & aux tempéraments mélancoliques & phlegmatiques.

La fleur d'orange, ſoit en pâte, ſoit en conſerve, ſoit en liqueur, aide à la digeſtion, réjouit le cœur & le cerveau, chaſſe les vers & fait venir les mois aux femmes.

Son trop fréquent uſage échaufferoit & rendroit la bile âcre.

6°. Le citron & le limon ſont de même nature que l'orange amere, ſervent pour les mêmes uſages, & procurent les mêmes effets.

Il faut cependant ajouter que la ſemence de citron & le ſuc de limon réſiſtent au venin. Ce même ſuc eſt encore très-bon contre la pierre des reins.

C'eſt avec le ſuc de limons, étendu dans de l'eau & adouci par le ſucre, qu'on fait une boiſſon agréable, ſurtout en été ; on l'appelle limonnade : on peut auſſi la faire avec le ſuc de citrons. Le trop fréquent uſage de cette liqueur deviendroit nuiſible.

7°. Le melon rafraîchit, humecte, appaiſe la ſoif & donne de l'appétit.

Le melon convient, dans les temps chauds, aux jeunes gens qui ont un bon eſtomac, & qui ſont d'un tempérament fougueux & bilieux.

Le melon produit des vents, des coliques, des dyſſenteries & la fievre : il eſt pernicieux aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Pour prévenir les mauvais effets du melon, il faut le manger avec du ſel & du poivre, & boire du vin pur pardeſſus.

La ſemence de melon eſt une des quatre grandes ſemences froides : elle entre dans les émulſions.

8°. La citrouille eſt humectante, rafraîchiſſante & émolliente : elle adoucit les âcretés de la poitrine & tempere le mouvement violent des humeurs. Elle convient aux jeunes gens bilieux, ſur-tout dans les temps chauds.

Elle excite des vents & produit des humeurs groſſieres ; auſſi les vieillards, & ceux qui ſont d'un tempérament foible, froid & phlegmatique, doivent s'en abſtenir.

La ſemence de citrouille eſt auſſi une des quatre grandes ſemences froides.

Le potiron eſt une eſpece de citrouille ronde, de même nature : il produit les mêmes effets.

9°. La truffe atténue les humeurs & excite la ſemence.

La truffe échauffe & cauſe des indigeſtions : l'excès en eſt pernicieux.

10°. Les champignons excitent l'appétit & provoquent la ſemence.

Il faut en manger modérément, parce que leur ſubſtance ſpongieuſe, en s'étendant & ſe raréfiant par la chaleur, comprime le diaphragme, & empêche la digeſtion & la reſpiration.

En mangeant des champignons, il eſt bon de boire de bon vin pur, afin que ſes parties acidules inciſent ces eſpeces d'éponges.

Il y a plusieurs sortes de champignons. Les moins nuisibles à la santé sont ceux qui croissent sur les couches, & qui sont rouges par-dessous : les autres sont mortels.

Il n'est que trop ordinaire à ceux qui président dans les cuisines, de se tromper dans le choix des champignons : combien d'exemples funestes n'avons-nous pas eus de personnes enlevées prématurément de ce monde, par de pareilles méprises ? Après cette réflexion, comment manger des champignons sans trembler ? Est-il un aveuglement pareil à celui de la gourmandise ?

Lorsqu'on a eu le malheur de manger de mauvais champignons, il faut prendre d'abord du vinaigre pur : lorsque les premiers accidents sont passés, il faut continuer pendant quelque temps à boire de l'oxycrat plus ou moins fort. L'oxycrat est un mêlange de vinaigre & d'eau. Le vinaigre divise la substance spongieuse du champignon, & procure une guérison certaine. Quelques gourmands, plus prudents que les autres, pour prévenir les accidents, font cuire les champignons dans de l'eau & du vinaigre, avant de les mettre dans les ragouts. Qu'il est triste d'être obligé

d'employer le contrepoiſon avec ſa nourriture !

11°. Les morilles & les mouſſerons ſont, à peu près, de la même nature que les bons champignons, & produiſent les mêmes effets. La morille eſt cependant moins pernicieuſe, parce qu'elle contient un peu de phlegme.

Du regne animal.

Il faut diſtinguer dans ce genre les quadrupedes, les volatilles & les poiſſons.

Des quadrupedes.

1°. La viande de boucherie compoſe la premiere partie des quadrupedes, & fournit l'aliment le plus commun, & en même-temps le plus ſalutaire.

Le bœuf & le mouton ſont des viandes faites, qui préſentent à toutes ſortes de tempéraments une nourriture agréable & ſaine : ceux qui en font uſage, ſont ordinairement forts & vigoureux. Il faut cependant que ces animaux ne ſoient pas trop vieux ; car alors ils ſont durs & remplis de parties terreſtres, qui les rendent lourds ſur l'eſtomac.

Le chevreau d'environ un an donne

une nourriture qui approche beaucoup du mouton.

Le veau & l'agneau, comme tous les jeunes animaux, ne ſont pas auſſi ſains que le bœuf & le mouton. Leur chair eſt rafraîchiſſante, humectante, nourrit beaucoup & convient aux bilieux; mais elle eſt indigeſte, peſe ſur l'eſtomac & lâche ſouvent trop le ventre. Les perſonnes froides & phlegmatiques doivent en manger très-peu; elles feroient même mieux de n'en jamais faire uſage. Il faut dire la même choſe des pieds de moutons.

Le bouillon de mou de veau, ſans ſel, eſt excellent pour ceux qui ont la poitrine délicate ou qui ſont enrhumés. Quand on en fait uſage pour le rhume, il n'y a pas de mal de mettre dans chaque bouillon un demi-gros de thériaque, ſur-tout quand on a l'eſtomac froid : la thériaque eſt très-propre à rétablir la tranſpiration, dont la ſuppreſſion occaſionne tous les rhumes.

Le cochon offre un aliment qui nourrit beaucoup, & qui lâche le ventre. On le ſale ordinairement. Il convient aux jeunes gens d'un tempérament bilieux, chaud, qui ont un bon eſtomac, & qui font beaucoup d'exercice. C'eſt

un aliment d'une grande reſſource pour les habitants de la campagne, accoutumés à la fatigue & au travail.

Le meilleur cochon eſt celui qui n'eſt, ni trop jeune, ni trop vieux.

Le cochon eſt l'animal qui ſe nourrit d'aliments les plus groſſiers & les plus ſales, & qui eſt le plus ſujet aux maladies de la peau : auſſi doit-on, dans les temps de maladies épidémiques, en interdire abſolument l'uſage à tout le monde : l'Etat, ſi intéreſſé à la conſervation des habitants de la campagne, ne devroit jamais perdre de vue cette regle eſſentielle de police, ſi exactement obſervée dans la plupart des pays orientaux.

La chair de cochon eſt peſante & indigeſte : elle forme des humeurs groſſieres, viſqueuſes, & donne des obſtructions, particuliérement quand elle eſt ſalée & fumée. Les perſonnes délicates, ſédentaires ou qui s'appliquent à l'étude, doivent abſolument s'en abſtenir : elle eſt auſſi contraire aux goutteux, aux vieillards, aux tempéraments froids & phlegmatiques.

Le cochon de lait eſt très-indigeſte.

Le lard eſt très-mal-ſain pour ceux qui ne font point d'exercices. Il faut

dire la même chose du boudin, des andouilles, des langues salées & fumées.

Toutes les viandes salées & fumées, comme le jambon, le bœuf, les langues, &c. sont très-dures & par conséquent très-indigestes : de plus, le sel marin ou le nitre, dont elles sont déja pénétrées, se convertit, par l'addition du sel volatil de la fumée, en un sel ammoniac, qui les rend très-dangereuses pour la santé.

Il y a deux précautions à prendre par rapport à la viande de boucherie : la premiere, c'est de ne pas faire usage des animaux malades, ou nourris avec de mauvaises herbes & des nourritures mal-saines, ou enfin élevés dans la malpropreté. La Police doit bien prendre garde que l'on n'expose dans les boucheries & que l'on ne distribue même aux pauvres, lorsqu'il y a quelques maladies épidémiques sur les bestiaux, la viande des animaux déja infectés par la contagion. Ces sortes d'aliments occasionnent nécessairement des maladies, & souvent la mort. *Amman* (page 177,) rapporte que douze jeunes gens moururent pour avoir mangé la chair d'une vache qui avoit des abcès. Pour que la viande des animaux soit

saine, il faut choisir ceux qui se portent bien, qui vivent dans de bons pâturages & en bon air, qui ne sont presque jamais renfermés, ou du moins dont les étables sont propres.

La seconde précaution consiste à ne pas laisser trop mortifier la viande pour l'avoir plus tendre, ou pour en avoir plus long-temps dans l'été, parce que ses soufres développés disposent le sang à la putréfaction, infectent les humeurs, & causent beaucoup de fievres malignes & putrides, &c. Il faut appliquer cette remarque au gibier, à la volaille & au poisson.

2°. Le gros gibier compose la seconde partie des quadrupedes.

Le sanglier est à peu près de même nature que le cochon, si ce n'est que la chair en est plus aisée à digérer.

Le cerf & le chevreuil ont une chair assez ressemblante à celle du bœuf : elle est nourrissante & facile à digérer : elle est cependant plus propre aux tempéraments bilieux qu'aux mélancoliques. Le chevreuil est plus délicat que le cerf.

Quand ces animaux sont vieux, leur chair devient seche, de difficile digestion, & peut causer des obstructions, de la bile noire & la fievre.

La

La chair de la biche n'eſt pas auſſi agréable, ni auſſi ſaine que celle du cerf. Il n'en eſt pas de même de tous les animaux, par rapport au mâle & à la femelle.

La chair de daim eſt à peu près ſemblable à celle du chevreuil, & a les mêmes qualités, ſans être auſſi agréable au gout.

3°. Le lievre a une chair moins nourriſſante que celle du chevreuil.

Pour manger de bons levrauts, il faut prendre ceux qui ſont jeunes, gras, & qui ſe ſont fait chaſſer long-temps : ils en ſont bien plus tendres. Il faut auſſi remarquer que le lievre eſt meilleur en hiver qu'en été.

Le levraut n'a rien de mal-faiſant pour les jeunes gens ſanguins, & pour les perſonnes graſſes.

En général, ce n'eſt pas cependant un aliment fort ſain, ſur-tout quand il eſt vieux; car alors la chair de cet animal, qui eſt d'un tempérament ſec & mélancolique, devient compacte & difficile à digérer. Auſſi les mélancoliques & ceux qui abondent en humeurs terreſtres, doivent s'en abſtenir.

Le lapin offre une nourriture plus ſaine : il convient à toutes ſortes de

tempéraments. Il eſt meilleur en hiver qu'en été.

Il faut avoir ſoin que le lapin ne ſoit, ni trop jeune, ni trop vieux, & qu'il ait été nourri dans un terrein ſec & abondant en ſerpolet & en herbes aromatiques. Le lapin trop jeune engendre des humeurs viſqueuſes & groſſieres; trop vieux, il eſt difficile à digérer.

Des volatilles.

Les poulets, les poulardes, les poules, les coqs, les chapons & les dindons ſont à peu près de même nature. Leur chair eſt ſaine, facile à digérer, rafraîchiſſante, humectante, & produit un bon ſuc : on en peut faire uſage en tout temps, & pour toutes ſortes de tempéraments.

Le ſeul défaut de cette nourriture, c'eſt d'être trop légere pour ceux qui ont beſoin d'aliments ſolides. Le dindon nourrit un peu plus que le poulet : la femelle eſt plus délicate que le mâle.

Le pigeon, quand il eſt jeune, eſt ſucculent, nourriſſant & facile à digérer. Ceux qui vivent en liberté ſont préférables aux autres.

Les mélancoliques en doivent man-

ger rarement, parce qu'il échauffe, resserre & communique beaucoup de parties terrestres.

Le canard & l'oie, quand ils sont jeunes, ont une chair succulente, nourrissante & propre aux jeunes gens qui font beaucoup d'exercice. Les sauvages, dans chaque espece, sont préférables aux domestiques.

Quand ils sont vieux, leur chair est massive, pesante & difficile à digérer : elle engendre beaucoup d'humeurs grossieres ; aussi ne convient-elle pas aux estomacs foibles & aux mélancoliques.

Il faut appliquer cette double regle aux autres oiseaux de riviere, tels que le plongeon, la poule d'eau, la becasse, la becassine, la sarcelle, &c.

Les oiseaux de mer, tels que la macreuse, &c. ressemblent aux oiseaux de riviere : ils sont cependant plus malsains, parce qu'ils ont plus de parties huileuses, & que leurs fibres sont plus tenaces.

La perdrix est la reine des champs : sa chair fortifie, nourrit beaucoup, augmente la quantité des esprits vitaux & forme une nourriture agréable pour les convalescents : elle convient

à tous les tempéraments, ſur-tout aux phlegmatiques.

Il faut prendre la perdrix jeune; vieille, elle devient ſeche, dure, coriace & difficile à digérer.

Le faiſan approche de la perdrix, mais nourrit moins.

La caille auroit toutes les bonnes qualités de la perdrix, ſi elle étoit moins graſſe; ce qui la rend d'une digeſtion plus difficile. On lui fait perdre ſa graiſſe, en la mettant ſur le gril en crapaudine, après l'avoir fait à moitié rôtir à la broche.

Le pluvier, le vanneau, le râle & le guignard, produiſent un aliment moins ſolide que la perdrix, & ne conviennent gueres à ceux qui font beaucoup d'exercice.

La grive eſt ſaine & excite l'appétit.

L'alouette lui reſſemble : elle eſt cependant moins délicate.

L'ortolan & le becafigue ont ſur ces derniers l'avantage d'avoir un gout plus exquis.

Ces derniers oiſeaux ſont ſains & délicats; mais ils nourriſſent peu : ce ſont des mets pour les gens riches & oiſifs.

Des poiſſons.

Je diviſerai cet article en trois parties, dans leſquels je parlerai des poiſſons d'eau douce, des poiſſons de mer, & des ſalines.

Des poiſſons d'eau douce.

Les poiſſons de riviere ſont préférables à ceux d'étang, parce que ces derniers ſentent preſque toujours la vaſe.

La truite, la perche, la lotte & le brochet (dont il faut prendre garde de manger les œufs, parce qu'ils cauſent des vomiſſements), ſont agréables au gout, aiſés à digérer, fourniſſent un bon aliment & conviennent à tous les tempéraments : il n'y a que les phlegmatiques qui ne doivent point en faire leur nourriture ordinaire.

La carpe (dont la laitance offre une nourriture ſalutaire & facile à digérer, même pour les convaleſcents), le barbeau, l'éperlan & le goujon ſont moins ſains que les derniers, moins aiſés à digérer, nourriſſent moins, donnent des humeurs groſſieres & viſqueuſes, & ne conviennent pas trop aux tem-

péraments phlegmatiques & mélancoliques.

L'anguille & la tanche ſont très-malſaines, parce qu'elles ſont remplies de parties huileuſes & viſqueuſes, qui les rendent d'une difficile digeſtion : leur nourriture produit un ſuc groſſier, donne des vents, & ne convient qu'aux jeunes gens chauds & bilieux ; encore doivent-ils en manger ſobrement, & boire de bon vin pur par-deſſus.

L'écreviſſe nourrit beaucoup, donne un aliment ſolide, fortifie, purifie le ſang, pouſſe par les urines & détruit l'âcreté des humeurs.

L'écreviſſe eſt un peu difficile à digérer, & convient plutôt aux jeunes gens d'un tempérament chaud & bilieux, qu'aux vieillards, & aux eſtomacs froids & mauvais.

En général, dans chaque eſpece de poiſſons, tant d'eau douce, que de mer, les plus gros ſont les meilleurs : leur chair eſt plus ſerrée, plus compacte, & contient des ſucs moins cruds & moins viſqueux.

On place entre les poiſſons d'eau douce & de mer le ſaumon, l'aloſe & la lamproie, parce qu'ils ſe tiennent, tantôt dans l'une & tantôt dans l'autre.

Le ſaumon nourrit beaucoup & fortifie.

Il faut en manger ſobrement, parce qu'il eſt gras, lourd, indigeſte, & qu'il cauſe des envies de vomir.

L'eſturgeon & le thon (dont le premier paſſe quelquefois dans les rivieres) ſont, à peu de choſe près, de la même nature que le ſaumon : ainſi il faut leur appliquer les mêmes regles, par rapport à la ſanté. L'eſturgeon nourrit plus que le thon, & le thon plus que le ſaumon.

L'aloſe eſt plus viſqueuſe que le ſaumon, & par conſéquent moins ſaine : les mélancoliques & les phlegmatiques n'en doivent point faire leur nourriture ordinaire.

La lamproie a toutes les mauvaiſes qualités de l'anguille.

Des poiſſons de mer.

En général, les poiſſons de mer ſont plus fermes que ceux d'eau douce, à cauſe des parties ſalines qui entrent dans leur compoſition, & qui augmentent le poids de l'élément dans lequel ils vivent, & dont ils ſont plus forte-

ment pressés qu'ils ne le seroient dans l'eau douce.

La sole (la reine de la mer), la vive, le rouget, le turbot, la barbue, la morue fraîche, le carlet, la limande, la sardine, la plie & le hareng frais, sont les plus sains de tous les poissons de mer. Ils sont agréables au gout, se digerent facilement & produisent un bon suc.

Le merlan nourrit très-peu, mais présente une chair légere, aisée à digérer, & propre pour les convalescents, parce qu'elle n'a rien de visqueux.

La raie (la meilleure est la bouclée), le cabéliau & le maquereau, sont moins sains que les précédents, parce qu'ils sont remplis d'un suc plus visqueux, qui les rend indigestes.

En général, un poisson est plus sain à raison que sa chair est moins visqueuse.

La tortue est nourrissante; mais elle ne convient qu'aux bons estomacs. On en fait des bouillons propres à purifier le sang, & bons aux phtisiques.

Il y a des tortues d'eau douce & de terre, comme de mer : elles sont toutes de même nature.

La moule nourrit peu : elle est tendre & délicate. Elle convient parti-

culiérement aux tempéraments chauds & bilieux.

Il y a des personnes chez qui cet aliment produit une ébullition de vingt-quatre heures.

On s'imagine communément dans le monde que cet accident arrive lorsque les moules renferment de petits crabes qu'on n'a pas soin d'ôter avant de les faire cuire : c'est un préjugé. Tous les testacées produisent à peu près le même effet sur certaines personnes, même sans être pris intérieurement. Il y a à Paris un Apothicaire qui ne peut pas broyer des yeux d'écrevisses & manier la poudre qui en résulte, sans devenir sur le champ tout rouge, & sans se sentir suffoqué : il ne peut remédier à cette raréfaction extraordinaire du sang, qu'en buvant de la limonnade largement.

La moule de mer est beaucoup meilleure que celle de riviere & d'étangs.

Les écrevisses de mer, les salicoques, les crabes, & presque tous les autres coquillages sont à peu près de même nature que l'écrevisse de riviere, & produisent les mêmes effets : l'écrevisse de riviere est plus délicate que celle de mer.

L'huître crue eſt un mets excellent.

L'huître donne de l'appétit, fortifie l'eſtomac, pouſſe par les urines, lâche le ventre.

L'huître nourrit peu, parce qu'elle ſe réſout en eau dans l'eſtomac.

Il faut prendre au moins une partie de l'eau dans laquelle l'huître nage; elle en eſt bien plus ſaine.

Quelque ſalutaire que ſoient les huîtres, elles peuvent cependant cauſer des indigeſtions; ce qui arrive lorſque l'on en mange par excès, & avec beaucoup de pain : alors un bouillon de lait chaud fait paſſer cet accident. L'expérience nous a appris que l'huître ſe diſſolvoit aiſément dans le lait.

L'huître marinée, mangée avec de l'huile & du gros poivre, eſt agréable au gout, mais moins aiſée à digérer que crue, quoiqu'elle le ſoit plus que cuite.

L'huître cuite n'eſt pas ſi ſaine que crue : frite, elle devient coriace & indigeſte.

Des ſalines.

Le ſel, ſans changer la nature des poiſſons, les rend plus ſolides, plus durs, plus compactes, plus coriaces,

& leur communique une âcreté qui les rend plus indigeſtes ; auſſi les ſalines produiſent-elles des humeurs âcres & picotantes : elles échauffent, excitent la ſoif & donnent des rapports déſagréables.

Les ſalines ne conviennent qu'aux eſtomacs forts & à ceux qui font beaucoup d'exercice. Elles ſont pernicieuſes aux tempéraments chauds & bilieux.

Les principales ſalines ſont le thon & les anchois, qu'on mange cruds en ſalades, & ſans être deſſalés ; le ſaumon, la morue, le hareng & le maquereau, qui ne veulent être, ni trop ſalés, ni trop peu deſſalés ; enfin le hareng ſaur, que l'on mange tel qu'il eſt, ou crud, ou cuit.

De toutes les ſalines, la morue eſt la meilleure, & le hareng ſaur la plus pernicieuſe.

Nous ajouterons ici quelques aliments, que l'on ne peut placer dans aucune des claſſes que nous venons de parcourir ; tels ſont le lait, la crême, le beurre, le fromage, les œufs & la ſoupe. Leur uſage eſt trop commun, pour les paſſer ſous ſilence.

1°. Le lait tient le milieu entre les aliments tirés du regne végétal & du

regne animal, parce qu'il eſt composé de ſucs extraits des plantes dans les viſceres des animaux & élaborés dans leurs moindres vaiſſeaux artériels, & en même-temps de quelques-unes des humeurs de ces mêmes animaux.

Le lait des animaux qui vivent d'herbes fraîches, eſt préférable à celui de ceux qui ſe nourriſſent de fourrages ſecs & de grains : auſſi le lait eſt-il meilleur & plus ſalutaire dans le printemps & en été qu'en hiver. La nature des herbes que mangent les animaux, contribue encore beaucoup à donner au lait de bonnes ou de mauvaiſes qualités. J'ai éprouvé plus d'une fois, dans une terre (Chanlais) dont le parc étoit planté en marronniers d'Inde, combien & avec quelle promptitude les qualités des plantes influent ſur le lait. Il étoit d'une amertume inſoutenable, lorſque les vaches s'échappoient dans ce parc & mangeoient des feuilles de marronnier avec l'herbe.

Le lait retient, comme toutes les ſubſtances végétales, une vertu acide très-ſalutaire : la préparation qu'il reçoit dans les viſceres des animaux, le rend très-propre à ſe changer en notre ſubſtance, par ſa fluidité, & par

ſa qualité ſavonneuſe qui unit les parties ſalines avec les parties huileuſes, d'où réſulte un chyle parfait.

Le lait ſe digere aiſément, nourrit beaucoup, rafraîchit, adoucit les âcretés de la poitrine, & convient aux perſonnes maigres.

Le lait eſt un contrepoiſon capable de prévenir l'effet des drogues corroſives.

Le lait n'eſt pas également ſalutaire pour tout le monde : il cauſe ſouvent, dans certains tempéraments, des tenſions & des gonflements d'eſtomac, qui peuvent avoir des ſuites. Il eſt ſur-tout pernicieux aux mélancoliques, & à ceux qui ont l'eſtomac chargé d'aigreurs. La moindre acidité le fait trop cailler : alors il ne ſe digere plus. Il n'eſt pas moins préjudiciable aux vieillards, aux fébricitants & à ceux qui ont des obſtructions.

Le lait eſt fort ſalutaire, quand il eſt mêlé avec une certaine quantité d'eau pure. Son défaut le plus ordinaire, eſt d'être trop gras & de manquer de fluidité : ce n'eſt pas certainement le vice de celui qu'on vend communément à Paris : on peut, en toute ſûreté, ſe diſpenſer d'y mettre de l'eau : ceux

qui le débitent y ont pourvu, & nous ſommes trop heureux encore, lorſque ces malheureux n'y ont point ajouté de la farine, pour maſquer leur coquinerie !

Il y a différentes ſortes de lait, tels que celui de vache, de jument, de brebis, d'âneſſe & de chevre. Ils different en proportion de la vigueur & de la nature des animaux d'où ils ſortent, & des nourritures qu'ils prennent.

Il y a encore le lait de femme : nous en dirons quelque choſe, en parlant des nourrices.

Le lait de vache eſt le plus en uſage pour aliment; auſſi ne parlerons-nous, dans cet article, que de cette eſpece. Il eſt épais, gras, propre à nourrir & à fortifier les parties ſolides.

Il y a des perſonnes qui rétabliſſent leur ſanté, en ſe mettant au lait pour toute nourriture : d'autres le prennent pendant un certain temps, ſeulement le ſoir & le matin, & dînent légérement : il y en a encore, dans cette derniere claſſe, qui le coupent d'abord avec de l'eau d'eſquine, & enſuite avec de l'eau d'orge. Il eſt bon de mettre un peu de ſucre candi dans le lait, afin de le faire plus aiſément digérer.

Avant de commencer à prendre le lait, il eſt néceſſaire de ſe purger : il eſt même bon de réitérer de temps en temps la purgation, pendant ſon uſage, afin de chaſſer de l'eſtomac & des inteſtins une matiere craſſe qu'il y dépoſe.

Si l'on craint qu'il y ait dans l'eſtomac de la perſonne que l'on veut mettre au lait, une trop grande quantité de ſucs acides, il faut d'abord lui donner un vomitif, la purger enſuite deux ou trois fois, & la mettre pendant quelque temps à l'uſage des végétaux farineux : ſans cette précaution, le lait, au lieu de faire un coagulum doux & propre à ſe tourner en bon chyle, formeroit un caillé dur & ténace capable de ſuffoquer la perſonne, à moins qu'elle ne le rende par en haut à force de délayant.

Pour faciliter la digeſtion du lait, il faut y mêler quelque alkali, tel que le ſucre, la craie, les yeux d'écreviſſe : ceux à qui il ſeroit bon & même néceſſaire, & qui ne peuvent cependant en faire uſage à cauſe des vices de leur eſtomac, doivent prendre en place de lait, de l'eau de veau avec les piſtaches.

Il ne faut boire que de l'eau quand on ſe réduit au lait pour toute nourriture, & même quand on ne le prend que le ſoir & le matin. Dans ce dernier cas, il faut s'interdire les ragouts, les ſalades, les fruits crus & tous les acides.

Si le lait reſſerroit trop, corrigez-le en y mettant un peu de miel.

Le choix d'une vache eſt eſſentiel. Il faut en prendre une qui ſoit dans ſa vigueur : bien des gens préferent celle qui a le poil noir; petiteſſe des gens du *bon ton* qui paſſe même dans le peuple. Pour connoître la bonté du lait, en ſuppoſant qu'il n'ait pas d'ailleurs de mauvais gout, ni de mauvaiſes qualités, il faut en mettre une goutte ſur l'ongle; ſi elle y reſte ſans s'évaſer, c'eſt une preuve que toutes ſes parties ſont bien liées, & qu'il eſt bon.

Le lait décompoſé, ſoit par quelque ſuc acide de plantes, ſoit par la préſure, ſoit par la ſimple ébullition, ſoit enfin par le temps, donne la crême, le fromage & le petit-lait.

Le petit-lait eſt la partie ſéreuſe du lait : ſa légéreté le rend très-fluide & très-propre à laver & à rafraîchir les inteſtins, & ſur-tout les reins. Il délaie

& relâche. Il diſſout & entraîne les ſels. Il rafraîchit & adoucit le ſang.

Le petit-lait convient aux tempéraments bilieux, aux perſonnes dont les fibres ſont dans une trop grande tenſion, ou qui ſont affectées d'une acrimonie ſaline : les gens de Lettres doivent en faire de temps en temps uſage.

2°. La crême & le fromage à la crême frais, ſont les parties les plus ſolides du lait : auſſi en ont-ils à peu près les mêmes qualités & les mêmes inconvénients.

Il eſt dangereux de manger en même-temps de la crême & de la ſalade, ou de certains fruits acides : c'eſt beaucoup expoſer ſa ſanté, de faire uſage de crême ou de prendre du lait lorſqu'on a bu beaucoup de vin, ſur-tout du vin blanc ou du vin nouveau.

Les crêmes cuites ſont meilleures que les crues, à moins que les drogues avec leſquelles on les marie, ne les rendent trop échauffantes; telles ſont celles au chocolat, au café, &c.

3°. Le beurre eſt la partie la plus graſſe du lait : plus il eſt frais, & meilleur il eſt.

Le beurre eſt émollient, adouciſſant & laxatif : il convient aux tempéraments ſecs & reſſerrés.

L'uſage trop fréquent du beurre relâche, débilite l'eſtomac, excite des nauſées déſagréables, engorge les glandes & occaſionne des maladies cutanées. Les enfants qui en mangent beaucoup ſont foibles, ont le ventre gros & élevé, ſont ſujets aux deſcentes & aux vermines. Cette obſervation eſt eſſentielle, particuliérement pour la Picardie, l'Artois & la Flandre.

Le beurre eſt préjudiciable aux perſonnes repletes. Les bilieux doivent auſſi en uſer bien modérément, parce que ſes parties huileuſes s'enflamment aiſément, & ſe tournent en bile.

Le beurre frit ou rouſſi perd une partie de ſes bonnes qualités, & acquiert de l'âcreté.

Le beurre arrête l'effet des poiſons corroſifs : l'huile a le même avantage.

4°. Le fromage eſt la partie la plus groſſiere du lait. Celui de vache nourrit beaucoup, & digere aſſez difficilement. Celui de brebis eſt moins compacte, & nourrit moins : celui de chevre digere encore plus aiſément.

Pour que le fromage ſoit bon, il faut qu'il ſoit convenablement ſalé : il ne doit être, ni trop nouveau, ni trop vieux. Dans ce juſte dégré, il excite

l'appétit. Trop nouveau, il eſt difficile à digérer, & cauſe des vents & des obſtructions ; trop vieux, il échauffe, produit des ſucs âcres, & rend le ventre pareſſeux.

Ceux qui aiment le fromage, doivent ſe rappeller ces vers de l'Ecole de Salerne.

» Après la chair vient le fromage ;
» Qui moins en mange eſt le plus ſage.

Ceux qui ſont menacés de pierre ou de graviers, doivent abſolument s'en abſtenir.

5°. Les œufs nourriſſent beaucoup, & forment un bon aliment : ils adouciſſent les humeurs de la poitrine & augmentent l'humeur ſéminale.

Le ſeul défaut des œufs eſt d'échauffer & de reſſerrer, ſur-tout quand ils ſont durs, trop cuits, ſecs & brulés.

Les œufs frais, à la coque, ſont fort ſains. En général, les préparations d'œufs où il entre peu de beurre, de ſel & de poivre, ſont les plus ſalutaires. Ainſi, après les œufs à la coque, les œufs au plat, au verjus, au bouillon, à l'eau, pochés, en omelette, pourvu qu'il n'y ait, ni ciboule, ni perſil, ſont préférables à toutes les

autres façons de les accommoder.

L'Ecole de Salerne prescrit de boire un coup après chaque œuf :

» *Singula post ova, pocula sume nova.*

Et je crois qu'elle a raison.

Les œufs vieux ne sont pas aussi bons que les nouveaux. Ils échauffent, & produisent un mauvais suc. Pourquoi ne se sert-on pas, pour les garder dans leur fraîcheur, de quelques secrets connus? En les enduisant plusieurs fois d'huile, ou de quelques couches de vernis, on les conservera long-temps dans leur bonté; mais le peuple, sur-tout celui de la campagne, sera toujours peuple.

Quand on veut conserver pendant peu de jours des œufs frais, il suffit de les mettre dans l'eau fraîche, que l'on renouvelle chaque jour.

6°. La soupe n'est autre chose que du pain trempé dans du bouillon. Elle varie suivant l'espece de bouillon avec lequel on la fait.

La soupe grasse, faite avec un bouillon composé de bœuf, mouton, volaille, carottes & panais, est la meilleure & la plus saine, pourvu qu'on ait soin de bien dégraisser le bouillon, avant

de la tremper. Cette ſoupe humecte & rafraîchit; mais lorſqu'on la maſque avec du jus, des coulis ou des biſques, elle devient peſante, de difficile digeſtion, & échauffe.

La ſoupe maigre la plus ſimple eſt la meilleure; telles ſont la panade, la ſoupe à l'oſeille, à l'oignon ſeul ou avec du lait, &c. Les biſques, coulis & purées maigres ont les mêmes défauts que les gras.

La ſoupe eſt bonne pour les tempéraments ſecs, bilieux, pour les perſonnes qui ont la poitrine délicate, & qui ſont maigres.

La ſoupe eſt contraire aux tempéraments replets, mélancoliques, phlegmatiques, & aux eſtomacs remplis d'humeurs viſqueuſes.

C'eſt un grand, & très-grand défaut de faire mitonner la ſoupe, c'eſt-à-dire, de faire bouillir le pain dans le bouillon; on en fait de la colle très-difficile à digérer, & qui produit beaucoup de vents & de glaires. La ſoupe ſimplement trempée eſt d'un meilleur gout & bien plus ſaine.

C'eſt un autre défaut de manger la ſoupe trop chaude : par ce moyen, on brule le velouté de l'eſtomac : ce ve-

louté racorni perd une partie de ſon reſſort, & fournit moins de ſuc gaſtrique; ce qui produit des indigeſtions & des maux d'eſtomac cruels. Il faut dire la même choſe de ceux qui ont la manie de boire toutes les liqueurs trop chaudes, telles que le bouillon, le café, le thé, &c. Ceux qui préſident à l'éducation des enfants, doivent faire une attention particuliere à cette obſervation.

Le riz, la ſemoule & le vermicelli tiennent quelquefois lieu de ſoupe, ſur-tout en gras : ce ſont des aliments ſains & nourriſſants, particuliérement le riz qui eſt, ſans contredit, le meilleur aliment que puiſſent prendre tous ceux qui font beaucoup d'exercice.

Des aſſaiſonnements & des préparations des aliments.

Les principaux aſſaiſonnements ſont le ſel, le ſucre, le poivre, le gingembre, le clou de girofle, la muſcade, la cannelle, la coriandre, la moutarde & le vinaigre.

1°. Le ſel marin, le ſeul dont on ſe ſert pour les aliments, eſt purgatif (quand il eſt pris à une certaine quantité, comme trois à quatre onces), dé-

tersif & dessicatif : il excite l'appétit, aide à la digestion, empêche la trop grande fermentation des aliments & des liqueurs, fait couler les humeurs par les urines & résiste à la pourriture.

Il ne faut pas cependant en prendre avec excès ; car ce puissant dessicatif excite la soif, desseche le sang, le coagule & produit le scorbut.

2°. Le sucre est une substance huileuse & saline extraite d'un roseau dont la tige s'appelle canne de sucre. Quelque préparation qu'on lui donne, il conserve toujours les propriétés d'un suc végétal ; ce qui le rend propre à la digestion, sur-tout quand il est étendu dans une certaine quantité d'eau, ou mêlé avec des fruits aqueux : sa vertu savonneuse sert à combiner & à unir les parties salines avec les parties huileuses des aliments, d'où se forment des humeurs douces & propres à conserver la santé, comme un bon chyle, un sang louable, des sucs nourriciers bien élaborés.

Le sucre est atténuatif, déterſif, béchique & résolutif : il écarte la corruption : il conserve & augmente la partie balsamique du sang, & contribue à une grande formation de chyle,

Il convient ſinguliérement aux vieillards. Il eſt encore bon contre la toux & la pituite.

Il ne faut pas cependant faire trop d'uſage du ſucre : inflammable de ſa nature, il allumeroit la bile, corromproit les gencives & attaqueroit les nerfs. Il eſt contraire aux bilieux & aux mélancoliques.

Le ſucre ſert merveilleuſement à conſerver les fruits.

3°. Le poivre eſt chaud, deſſicatif, carminatif, inciſif, atténuatif & réſolutif : il fortifie le cerveau, les nerfs & la vue. Il eſt bon contre les froideurs & les flatuoſités de l'eſtomac : il réſiſte à la malignité des humeurs : il eſt propre aux vieillards, aux phlegmatiques, aux mélancoliques, & à tous ceux qui ont des humeurs viſqueuſes. Il ſert auſſi à replacer la luette, quand elle eſt relâchée.

Le poivre eſt pernicieux aux tempéraments bilieux & chauds, parce qu'il enflamme le ſang : tous les tempéraments doivent même en uſer ſobrement.

Il faut diſtinguer le poivre en poudre, le poivre concaſſé & le poivre en gros grains.

Le premier eſt très-mal-ſain : il brule l'eſtomac, & paſſe par les veines lactées dans le ſang, où il produit de dangereuſes inflammations. Auſſi faut-il l'employer bien ſobrement dans les ragouts : il vaudroit mieux l'exclure entiérement des cuiſines, & y ſubſtituer le poivre concaſſé.

Le concaſſé donne une teinture ſtomachique qui favoriſe la digeſtion, ſur-tout quand on en uſe modérément.

Bien des gens avalent, avant le repas, une certaine quantité de grains de poivre entiers : il y en a même qui en prennent juſqu'à une vingtaine. Le poivre entier donne une teinture légere ſtomachique, propre à diſſoudre les glaires, à chaſſer les vents & à rétablir le reſſort de l'eſtomac.

4°. Le gingembre approche aſſez de la nature du poivre, & produit les mêmes effets : il eſt cependant moins fort.

On confit dans les Iſles les racines de gingembre : cette préparation leur ôte une partie de leur activité ; mais il leur reſte toujours quelque choſe de brulant : c'eſt pourquoi je conſeille aux Européens de les laiſſer dans leur pays natal, puiſqu'elles y paſſent, mal à pro-

pos, ſelon la phyſique de ces peuples, pour rafraîchiſſantes.

5°. Le clou de girofle a un parfum des plus agréables : il a à peu près les mêmes qualités & les mêmes défauts que le poivre.

6°. La muſcade eſt auſſi aromatique que le girofle, & reſſemble au poivre pour ſes bons & mauvais effets.

Le macis, qui enveloppe la noix muſcade, a plus de force que la muſcade même : on en faiſoit autrefois plus d'uſage qu'à préſent; la mode en eſt preſque paſſée.

7°. La cannelle eſt aromatique, céphalique, très-cordiale & hiſtérique : elle convient aux vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Priſe avec excès, elle a les mêmes défauts que le poivre.

8°. La coriandre eſt à peu près de la même nature que la cannelle : elle en a les mêmes propriétés (à l'exception d'être auſſi cordiale) & les mêmes défauts.

9°. La moutarde eſt une pâte liquide, compoſée de graines de moutarde broyées, & mêlées avec du vin blanc ou du vinaigre : elle eſt meilleure avec le vin blanc; mais elle picote davan-

tage & excite mieux l'appétit, quand elle eſt faite avec le vinaigre. Elle eſt plus ſalutaire, quand elle n'eſt faite qu'avec de l'eau.

Bien des gens l'adouciſſent en y mêlant du ſucre : cette addition en amortit la grande activité, mais lui donne un gout aſſez déſagréable. Faite avec du mout de vin, elle reſſemble à celle dans laquelle on a mis du ſucre.

La moutarde ranime l'appétit, diſſipe les humidités groſſieres & ſuperflues, aide à la digeſtion, & adoucit l'acrimonie du ſang : elle convient particuliérement à ceux qui ont l'eſtomac & les inteſtins embarraſſés de viſcoſités, aux tempéraments phlegmatiques & aux vieillards.

La moutarde eſt un des plus puiſſants antiſcorbutiques : on en donne avec raiſon aux matelots, ſur mer, pour les garantir de cette maladie.

La moutarde échauffe. Les jeunes gens & les tempéraments bilieux doivent, ou s'en abſtenir, ou en uſer modérément.

10°. Le vinaigre eſt une liqueur acide, pénétrante, volatile qu'on tire du vin, par la fermentation.

Le vinaigre eſt aſtringent & rafraî-

chissant : il excite l'appétit, aide à la digestion, appaise les ardeurs de la bile, empêche la putréfaction des humeurs, fortifie le ressort des solides & résiste au mauvais air. Les jeunes gens bilieux peuvent en faire usage. On doit en donner aux matelots dans les mers chaudes, & sur-tout lorsqu'on approche de la zone torride. Une ou deux cuillerées de vinaigre dans une pinte d'eau désaltere, & peut préserver du scorbut, & de plusieurs autres maladies putrides.

Le vinaigre, sur-tout pris en trop grande quantité, picote fortement l'estomac & les intestins, & attaque les nerfs. Les gens maigres, ceux qui ont la poitrine foible, qui toussent ou qui respirent avec peine, les vieillards & les mélancoliques doivent absolument se l'interdire.

Il y a encore plusieurs plantes ou fruits qui entrent dans l'assaisonnement des aliments. Je dirai un mot des plus usités.

1°. Le persil a une odeur agréable & aromatique. Il provoque l'urine, leve les obstructions, chasse les vents, corrige les mauvaises haleines & résiste au venin : il est propre contre la pierre de la vessie & des reins. Il convient aux

vieillards, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Les feuilles de persil sont vulnéraires : pilées & appliquées sur le sein, elles dissipent le lait des mamelles.

Le persil échauffe beaucoup : il est dangereux aux bilieux & aux tempéraments chauds.

2°. La sarriette est céphalique, pénétrante, histérique & diurétique : elle excite l'appétit, aide à la digestion & chasse les vents : elle est bonne pour les vieillards, les phlegmatiques & les mélancoliques.

La sarriette échauffe beaucoup & met les humeurs en fermentation : elle est contraire aux jeunes gens bilieux & d'un tempérament chaud.

3°. La sauge, outre les bonnes qualités de la sarriette, a encore l'avantage de tuer les vers & de débarrasser les poumons des asthmatiques. Mâchée le matin à jeun, elle fait cracher.

On prend les feuilles de la petite espece en forme de thé, pour fortifier le cerveau, l'estomac, & pour nettoyer les reins & les poumons. L'Ecole de Salerne en fait cet éloge magnifique.

» *Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto ?*

La ſauge a cependant les mêmes défauts que la ſarriette, quand on en fait un trop grand uſage.

4°. Il faut dire la même choſe du thym & du laurier.

5°. La ciboule, l'oignon, l'échalotte & l'ail ſont à peu près de même nature, à quelques dégrés de force près. Ils excitent l'appétit, fortifient l'eſtomac, chaſſent la pierre de la veſſie & des reins, & réſiſtent au mauvais air, ſur-tout l'ail. Ils ne conviennent qu'aux vieillards & à ceux qui abondent en humeurs craſſes, ou qui ſont accoutumés à de longs & pénibles travaux.

L'ail, l'oignon, &c. échauffent : pris avec excès, ils enflamment la maſſe du ſang, cauſent des maux de tête, des rapports déſagréables, & donnent une haleine & une tranſpiration fortes & de mauvaiſe odeur. Les jeunes gens chauds, bilieux & ceux qui ſont d'une complexion délicate, doivent en manger ſobrement.

6°. Le citron & l'orange entrent dans bien des ragouts, ſoit par rapport à leur jus, ſoit par rapport à leur écorce coupée par morceau ou réduire en poudre. On peut ſe rappeller ce que nous avons dit

ci-dessus de leurs bonnes & mauvaises qualités.

7°. Enfin, on fait usage, dans la nouvelle cuisine, d'essence de jambon : rien de plus chaud, de plus âcre & de plus nuisible à la santé.

Voici quelques regles pour la préparation des aliments.

Avant d'entrer dans le détail de ces regles, il est un principe général, qu'il ne faut point oublier ; c'est que les aliments les plus simples sont les meilleurs & les plus sains.

1°. Une soupe naturelle, du bouilli pas trop cuit, des côtelettes tendres sur le gril, un rôti, soit de viande de boucherie, sur-tout de bœuf & de mouton, soit de volaille ou de gibier dont la chair est blanche, comme perdrix, lapereau, &c. & quelques fruits cuits, donnent une nourriture agréable & salutaire.

2°. Il est bon de battre la viande avant de la faire cuire : elle en devient plus tendre & plus succulente.

3°. La viande gardée pendant quelques jours est plus tendre, & a meilleur gout que la fraîche. Il n'en est pas ainsi du poisson, à l'exception de la grosse raie & du gros brochet.

4°. Le bœuf, le mouton & la volaille bouillis sont fort sains, pourvu qu'ils ne soient pas trop cuits ; car alors ils perdent leur suc, & n'offrent plus qu'un corps insipide, inutile & difficile à digérer.

5°. La viande rôtie est la plus saine, parce que son jus & ses sels y sont restés. Pour bien faire rôtir les viandes noires, comme le bœuf, le mouton, le levraut, le canard, &c. il faut les exposer à un très-grand feu, afin d'en saisir la superficie & d'empêcher que le jus ne s'échappe. Ces viandes ne veulent pas être trop cuites : au contraire, il faut les servir saignantes : elles en sont bien plus tendres, plus succulentes, plus nourrissantes & plus faciles à digérer.

6°. Le veau, le cochon, l'agneau, le lapereau, le poulet & toutes les viandes blanches, sur-tout celles des jeunes animaux, veulent plus de cuisson que les viandes noires : il n'y a que ce moyen pour dessécher leurs parties visqueuses & gélatineuses, & pour les rendre d'une digestion moins difficile.

7°. Les hors-d'œuvre, tels que le boudin, les saucisses, andouilles, ro-

gnons & pieds de moutons, &c. veulent être fort épicés; ce qui les rend très-mal-ſains.

8°. Les ragouts où il entre beaucoup de ſel, d'épices, d'eſſence de jambon, des champignons, des truffes, &c. échauffent & produiſent beaucoup de maladies : ce ſont les vrais patrimoines des Médecins. Vivent les ragouts de nos peres! Ils ſe bornoient à la fricaſſée de poulet, aux pigeons en compote & au hochepot.

9°. Les viandes frites ſont indigeſtes, s'aigriſſent dans l'eſtomac & ſont dangereuſes, ſur-tout aux tempéraments foibles.

10°. La pâtiſſerie, telle que les pâtés chauds & les tourtes, ſoit de viande, ſoit de crême ou de fruits, eſt peſante ſur l'eſtomac, difficile à digérer & capable d'enflammer le ſang, à cauſe des épices, du ſel ou du ſucre & des aromates qui y entrent néceſſairement en grande quantité.

11°. Les pâtés froids, les daubes froides, le jambon, les langues, le cervelas, les mortadelles, &c. ſont peſants, difficiles à digérer, & échauffent : ces mets ſont pernicieux pour les eſtomacs foibles, & pour tous ceux

qui ne font pas beaucoup d'exercice.

12°. Les entremets sont inventés pour exciter l'appétit, & par conséquent pour surcharger des estomacs déja remplis : ainsi ceux qni sont sains par eux-mêmes, comme certaines crêmes, les œufs, les plantes potageres, &c. sont toujours dangereux, parce qu'ils provoquent un faux appétit. Que penser de ceux qui sont pernicieux de leur nature, tels que certaines pâtes frites, &c. ?

13°. Les salades sont en général assez mal-saines pour les estomacs foibles : elles rafraîchissent presque toutes, excepté le céleri, qui est la plus salutaire après la petite chicorée sauvage. Les salades cuites réveillent de temps en temps l'appétit, sur-tout quand elles ne sont pas surchargées d'anchois, ni d'autres drogues capables de déranger l'estomac. Les salades de petites herbes sont indigestes. En général il faut manger sobrement de la salade, particuliérement au souper.

14°. Ce qui compose ordinairement le dessert, comme les fruits cruds, les différentes especes de fromages, les glaces, les échaudés, biscuits, macarons, &c. veut être pris avec modéra-

tion. Il y a même beaucoup de perſonnes délicates qui doivent s'en abſtenir, & ſe contenter d'un peu de compote ou de confiture.

15°. En maigre, ce ſont moins les aliments qui incommodent, que le beurre, le ſel & les épices qu'on y fait entrer en abondance. Rien de plus ſalutaire que la plupart des légumes & des poiſſons, ſi on les apprêtoit ſimplement. Le poiſſon à l'eau ne peut cauſer aucune incommodité : il y en a pluſieurs, tels que la ſole, le merlan, &c. qui frits ſont très-ſains. Il eſt vrai qu'il y en a de certains, comme l'anguille, la lamproie, &c. à qui il faut néceſſairement un aſſaiſonnement piquant & relevé; mais ce ſont ceux que nous avons regardés comme les moins ſalutaires, & que nous nous donnons bien de garde de conſeiller, ſur-tout aux eſtomacs mauvais & aux perſonnes qui ne font pas d'exercice. Le poiſſon au bleu ou grillé eſt encore fort ſain.

La maniere Hollandoiſe d'accommoder le poiſſon, eſt la plus ſalutaire : on l'appelle *Stokfitz* : elle eſt ſimple. Elle conſiſte à faire bouillir le poiſſon dans l'eau avec un oignon blanc coupé

en deux, une ou deux racines de persil & du sel.

16°. Les légumes qui ne sont pas trop chargés de sel, d'épices & de beurre, en particulier les farineux, donnent une nourriture agréable & facile à digérer.

17°. Les œufs, dont nous avons parlé assez amplement, accommodés d'une maniere simple & sur-tout à la coque, sont très-sains, ainsi que le laitage.

Nos peres, dit-on, saloient beaucoup plus que nous; cela est vrai; mais ils se servoient bien moins d'épices que nous : ils ne connoissoient pas les essences de jambon : ils avoient moins de ragouts que nous; aussi vivoient-ils plus long-temps, & sans toutes ces incommodités qui nous affligent dès la jeunesse. Le sel marin aide beaucoup à la digestion des différents aliments que nous prenons.

Après avoir parlé de la préparation des aliments, il convient de dire un mot des vases dans lesquels on les fait cuire, on les conserve & on les sert à table.

Les vases dont on se sert communément dans les cuisines, sont composés

de métaux imparfaits, tels que le cuivre & l'étain.

Le cuivre est le plus dangereux des métaux qu'on emploie dans les cuisines. Tous les acides le dissolvent & le réduisent en verd-de-gris, un des poisons les plus puissants : les menstrues les plus doux, tels que l'eau & l'huile, operent sur lui le même effet. Les acides végétaux (sur-tout le vinaigre), qui sont ceux que l'on emploie le plus souvent dans la préparation des aliments, s'unissent facilement avec le cuivre.

L'effet du verd-de-gris, même dans la plus petite quantité, est de corroder, de déchirer les vaisseaux, & de causer des maux d'estomac & d'entrailles, des vomissements, des dyssenteries, & une mort cruelle & prompte, pour peu qu'il soit dans une certaine quantité.

N'ayez donc dans vos cuisines, ni casseroles, ni bassines, ni passoires, ni écumoires, ni grandes cuillers, ni lardoires sur-tout, ni fontaines de cuivre. Ne vous en reposez pas sur l'étamage : outre que l'étain n'est pas trop sain par lui-même, comme nous allons le prouver, avec un bon microscope on dé-

couvre ſur les pieces les mieux étamées une infinité de points qui ne ſont pas recouverts par l'étain; ce qui laiſſe la liberté à l'action des menſtrues qu'on y met.

Dans les maiſons bourgeoiſes, les marmites, les caſſeroles & les paſſoires de terre ſont propres & ſans danger, quoiqu'elles ſoient vernissées au plomb. Les ragouts & le bouillon qu'on y fait, y ſont même d'un meilleur ſuc que dans celles de métal. Dans les grandes maiſons, on peut ſe ſervir de ces uſtenſiles de nouvelle invention de fer battu à froid & étamés, ou même d'argent. On vient d'imaginer nouvellement des caſſeroles & autres uſtenſiles de cuivre couverts d'une lame d'argent; mais le prix exceſſif permettra à peine aux gens très-riches de s'en ſervir, puiſque dans une caſſerole doublée d'un quart d'argent, du poids de quatre marcs, de 96 liv., on paie chaque marc de cuivre 13 liv. 6 ſols 8 den., en ſuppoſant le marc d'argent fin à 56 liv. : d'ailleurs il y aura toujours à craindre les effets de l'alliage plus ou moins fort : le cuivre allié avec l'argent, ſe noircit aiſément lorſque quelque acide y ſéjourne, & même donne une couleur

verte ou bleue, qui décele le verd-de-gris, comme on peut le remarquer dans les salieres, dans les moutardiers & dans les couvercles d'huiliers d'argent. Aussi pour éviter tout danger, servez-vous de salieres de cristal ou de faïance, de moutardiers de porcelaine ou de faïance, & d'huiliers de cristal.

Ayez soin de ne laisser dans vos cuisines que des cuillers, & sur-tout des écumoires de fer battu à froid & des lardoires d'acier poli.

Il y a des gens qui s'imaginent prévenir les inconvénients du verd-de-gris, en faisant doubler de plomb les salieres d'argent; mais le sel dissout les particules arsenicales que le plomb renferme; ce qui peut occasionner, dans l'économie animale, bien des dérangements qui, pour être d'abord insensibles, n'en sont pas moins funestes à la longue.

Je n'insisterai pas plus long-temps à engager mes Lecteurs à proscrire totalement le cuivre de leurs cuisines. Les funestes effets de ce perfide métal, renouvellés tous les jours sous nos yeux, ne sont-ils pas une leçon assez puissante? Qui pourra donc faire revenir les hommes de leurs préjugés &

de leurs erreurs, si l'intérêt si naturel de leur conservation ne les retient pas?

Sur-tout point de cuillers, ni de fourchettes de cuivre argenté : ayez-en plûtôt de fer ou de bois, si vous ne pouvez pas en avoir d'argent.

Lorsqu'après le repas on sent des pesanteurs & des déchirements d'estomac, & que l'on peut soupçonner les vases de cuivre dans lesquels les aliments ont été préparés, il faut prendre de l'huile, ou du beurre, ou du moins du lait : ce sont les meilleurs antidotes contre ce poison.

L'étain est un métal qui se dissout avec les acides concentrés, & qui contient plus ou moins de matieres arsenicales, comme l'annonce M. *Margraf*, dans une Dissertation fort détaillée sur ce métal : ce défaut lui vient sans doute de ses mines, qui contiennent toutes de l'arsenic. De plus, l'étain qu'on emploie n'est pas pur. Pour le bien fabriquer & en faire de la vaisselle, les Potiers d'étain y mettent un alliage, nommé *Aloi*, composé de cuivre rouge appellé *cuivre de rosette*, fondu séparément, & du plomb. La dose ordinaire est d'environ cinq livres de

cuivre & de dix livres de plomb au moins ſur cinquante livres d'étain : delà vient que le vin qui ſéjourne dans les vaſes d'étain, ou les médicaments qui y ont été préparés, deviennent ſouvent émétiques.

L'uſage de l'étain dans les cuiſines & ſur les tables eſt donc bien dangereux, puiſqu'aux parties arſenicales de l'étain, ſe joignent les qualités très-mal-faiſantes du plomb & du cuivre : auſſi, combien d'accidents n'arrive-t-il pas par l'uſage des uſtenſiles d'étain, dont les effets ſur le corps humain ſont de produire des maux d'eſtomac, des envies de vomir, & enfin le vomiſſement, & ſes ſuites mortelles, comme on peut le voir dans la ſavante Diſſertation de M. *Buchner*, Médecin Anglois.

Aux uſtenſiles d'étain, il faut ſubſtituer ceux de faïance, ou de terre verniſſée.

Avant de parler de la néceſſité de bien broyer les aliments dans la bouche, il me paroît convenable d'expoſer en peu de mots le méchaniſme de la digeſtion.

De la digestion, de la mastication, de la faim & de la soif.

Les Médecins ont long-temps disputé sur le principe de la digestion: les uns l'ont placé dans la chaleur de l'estomac; les autres dans la trituration; les derniers dans l'action du suc gastrique. Je ne crois pas chacun de ces moyens suffisant pour la réduction des aliments en chyle. 1°. La chaleur seule ne fait pas digérer, puisque les poissons digerent sans cet agent. 2°. Le broiement des aliments ne jouit pas seul du même avantage, puisque beaucoup d'animaux digerent des pierres dures & des métaux, que les parois de l'estomac ne pourroient pas user. 3°. Enfin, le suc gastrique agiroit-il seul sur les aliments gras, huileux?

Sans entrer ici dans une longue discussion, j'admettrai le concours de ces trois principes pour la digestion, qui s'opere ainsi. Les aliments réduits dans la bouche en pâte par la mastication aidée de la salive & de la chaleur, reçoivent dans l'estomac une seconde préparation, par le mouvement péristaltique de ce viscere, par l'action du levain qu'il distille, & à l'aide d'une

chaleur douce & modérée. Outre le mouvement périſtaltique, l'eſtomac en a encore un vermiculaire : de plus, ces mouvements ſont fortifiés par ceux du diaphragme, & des muſcles du bas ventre. La contraction de l'eſtomac dans ſon mouvement, eſt eſtimée par les modernes à l'équivalent d'un poids de 12951 livres. Que l'on juge par-là combien ce viſcere a de force pour broyer les aliments.

De la tunique intérieure de l'eſtomac diſtille ſans ceſſe une lymphe ſemblable à la ſalive : cette liqueur mêlée avec les ſucs pancréatiques & la bile, ſert à délayer, à diviſer, à diſſoudre les aliments continuellement agités par le mouvement de l'eſtomac, & à les réduire en chyle, à la faveur d'une douce fermentation excitée par la chaleur qui regne continuellement dans ce viſcere, & qui eſt entretenue par les arteres qu'on y remarque en grande quantité.

Il eſt aiſé de s'appercevoir, par le grand nombre de nerfs qui tapiſſent l'eſtomac, combien les eſprits animaux ont d'influence ſur la digeſtion, ſoit pour donner de l'activité au levain du ventricule, ſoit pour mettre en mou-

vement les fibres musculaires.

C'est pour cette raison que ceux qui ont l'esprit & le cœur tranquilles après le repas, digerent bien.

Au contraire, tout ce qui peut causer la dissipation ou la diversion des esprits, comme les chagrins profonds, les fortes méditations, les évacuations de la semence, les saignées réitérées, les exercices violents, la fievre ardente, &c. trouble la digestion, parce qu'alors le mouvement de l'estomac se trouve ralenti & son levain affoibli.

Nous avons dit que la premiere préparation des aliments se faisoit dans la bouche : en effet, c'est là où les aliments même les plus froids sont échauffés, sont broyés & réduits en pâte, par le moyen d'une quantité de salive à peu près égale à celle des aliments.

La mastication s'opere par le moyen des dents, de la langue & des levres : le concours de ces deux derniers agents est nécessaire pour présenter chaque partie des aliments sous les dents, pour les y faire revenir à plusieurs reprises, pour les pénétrer intimement de la salive, en les retournant en tous les sens ; opération qui ressemble parfaitement à celle qu'ils éprouvent dans l'estomac.

A la ſeule inſpection des dents de l'homme, il eſt facile de reconnoître qu'il eſt né pour ſe nourrir de toutes ſortes d'aliments. Celles des animaux carnaciers, comme les lions, &c. ont une ſtructure différente de celles des animaux qui vivent d'herbes & qui ruminent, comme les brebis, les bœufs : celles des daims ne ſont pas ſemblables à celles des chevaux : celles des animaux qui rongent les arbres & vivent de fruits, comme les écureuils, les bléreaux, ont une forme particuliere. Les dents de l'homme diſtinguées en inciſives, canines & molaires, raſſemblent tous ces avantages : les molaires ſont en plus grand nombre que les autres, pour lui apprendre qu'il doit broyer ſes aliments avant de les avaler. En effet, plus la maſtication eſt parfaite, plus la digeſtion ſera facile & louable.

Pour ſentir la néceſſité de la maſtication, conſidérons la nature des aliments & les changements qu'ils doivent éprouver, pour former le ſuc nourricier capable de réparer les pertes cauſées par les excrétions, les ſécrétions, le travail & l'exercice : nous ne trouverons dans ces aliments, qu'un mêlange de vaiſſeaux & de fibres d'ani-

maux & de végétaux, de ſels, d'huile & d'eau; mêlange qui ne peut devenir ſuc nourricier, ſans avoir été converti auparavant en chyle, c'eſt-à-dire, en une eſpece de liqueur laiteuſe propre à paſſer par les extrêmités des veines lactées; mais comment ces corps ſolides & ténaces ſe changeront-ils en lait, s'ils ne ſont bien macérés, triturés & broyés par l'action des dents, de la langue & des levres, & bien imbibés & pénétrés de ſalive? N'eſt-il pas d'expérience qu'on rend entiers les morceaux de viande qu'on a avalés trop gros, & les pois, feves ou lentilles qu'on n'a pas écraſés avant de les laiſſer paſſer dans l'eſtomac?

Il faut donc bien broyer les aliments avant de les avaler, ſur-tout ceux qui ſont durs & coriaces, tels que certaines chairs d'animaux, les poiſſons ſalés, le pain raſſis & les légumes farineux entiers, comme lentilles, pois, feves, &c. Cette obſervation eſt eſſentielle pour les perſonnes qui ont l'eſtomac foible, ou qui font peu d'exercice.

Si les aliments ſont mal triturés, ils ne font qu'un mauvais chyle; ce qui occaſionne des peſanteurs & des maux d'eſtomac, des vents, des glaires, de

fausses digestions avec toutes leurs suites funestes. D'ailleurs un estomac journellement occupé à travailler des aliments mal broyés dans la bouche, se fatigue, s'use, perd son ressort, & finit par refuser une action, sans laquelle l'économie animale ne peut subsister.

Au contraire, en mâchant bien les aliments & en les réduisant en une pâte bien amalgamée, on digere facilement, & l'on n'éprouve jamais ces maux d'estomac auxquels les gourmands sont si sujets. On trouve encore dans une sage mastication un avantage auquel on fait rarement attention; c'est de se nourrir avec peu d'aliments : la raison en est simple, & on la comprendra facilement, si l'on fait réflexion qu'une certaine quantité d'aliments bien préparé dans les organes de la digestion, donne plus de chyle, cette liqueur douce & balsamique qui contient les sucs nourriciers, qu'une plus grande mal broyée & mal digérée. Est-il un moyen plus agréable & plus simple pour trouver la santé dans le sein de l'économie ?

Les personnes qui n'ont plus de dents sont à plaindre : le meilleur parti qu'elles ont à prendre, c'est de faire usage d'aliments faciles à broyer, & de les re-

tourner souvent & long-temps dans la bouche, avant de les avaler.

La salive est trop nécessaire à la premiere préparation des aliments qui se fait dans la bouche, pour ne nous pas arrêter un moment à considérer sa nature & ses effets.

La salive est une liqueur savonneuse, active, atténuante, résolutive, un peu visqueuse & âcre, qui, mêlée avec les aliments, les délaie, les divise, les dissout & les réduit, à l'aide de la mastication, en une substance douce, balsamique & chyleuse, que l'estomac n'a plus qu'à perfectionner, pour la rendre propre à renouveller & à rafraîchir le sang, & à remplir toutes les fonctions de la nutrition & de la vie.

La salive sort continuellement, plus ou moins abondamment, des glandes salivaires répandues dans la bouche : c'est elle qui donne la sensation du gout, en se répandant sur toutes les houppes nerveuses de la langue & du palais, & en s'insinuant dans leurs pores après s'être chargés des parties savonneuses des aliments : ces houppes ébranlées envoient, par le moyen des esprits animaux, au cerveau l'impression agréable ou désagréable

gréable qu'elles ont reçue : voilà comme nous diſtinguons le bon & le mauvais gout, les bonnes & les mauvaiſes ſaveurs ; avantage délicieux que l'on perd aiſément en s'accoutumant à manger des aliments trop relevés, & à boire des liqueurs trop fortes.

La ſalive fournit auſſi un enduit au dedans du goſier & de l'œſophage, propre à laiſſer couler facilement les aliments dans l'eſtomac.

La ſalive eſt une liqueur trop précieuſe pour ne pas la ménager : c'eſt donc un très-grand défaut de cracher ſans ceſſe, ſans beſoin & par pure habitude : en l'épuiſant ainſi, on perd inſenſiblement l'appétit ; on devient maigre, & l'on accumule ſur ſa tête bien des maladies. Cette obſervation ne doit pas être indifférente pour ceux qui fument & qui mâchent du tabac. Les Turcs & preſque tous les Orientaux, qui fument tous les jours, ne crachent pas : au contraire ils avalent leur ſalive, & font ainſi de la proſe ſans le ſavoir, puiſque cette ſalive impregnée de la fumée du tabac, facilite la digeſtion & leur tient le ventre libre ; ce qui les préſerve de pluſieurs maladies. Ce n'eſt pas, au reſte, par

principe de ſanté qu'ils ne crachent pas en fumant, mais de peur de gâter leurs tapis.

Il faut cependant bien diſtinguer la ſalive de la pituite & des phlegmes qui viennent de l'eſtomac & de la poitrine. Autant il eſt néceſſaire d'expulſer ces humeurs gluantes, craſſes & viſqueuſes, autant il faut conſerver & avaler la ſalive.

Qu'on jette un coup d'œil ſur un malade; c'eſt lorſque la ſalive lui manque, qu'il eſt en proie aux plus affreux ſymptomes.

Après une longue abſtinence, la ſalive devient âcre; ce qui arrive auſſi au ſuc gaſtrique: enſuite elle s'épaiſſit au point que l'on ne peut pas manger, malgré un beſoin bien ſenſible. La raiſon de ce contraſte apparent eſt toute ſimple; c'eſt parce qu'il n'y a pas aſſez de ſalive pour envelopper les aliments. Il ſeroit même bien dangereux alors de s'efforcer & de ſurcharger ſon eſtomac de beaucoup de nourritures: au contraire il faut prendre ſouvent, mais en petite quantité, des aliments faciles à avaler, tels que la ſoupe, du riz, de la ſemoule, &c. afin de rétablir inſenſiblement la ſalive & le ſuc gaſtrique.

C'eſt l'âcreté de ce dernier qui, dans la faim, comme nous le dirons plus bas, fait tant ſouffrir l'eſtomac.

Lorſque les fibres de l'eſtomac ſont trop relâchées & que la digeſtion ſe fait difficilement, on peut ranimer le reſſort de ce viſcere, en prenant pendant une quinzaine de jours douze à quinze grains (ſelon la force & l'âge de la perſonne) de rhubarbe en poudre, à dîner, dans la premiere cuillerée de ſoupe, ou deux ou trois pillules ſtomachiques, aites avec l'aloès, l'abſinthe & la rhubarbe, ou une cuillerée de quelque teinture d'aloès ou de quelques autres ſtomachiques.

L'exercice, ſur-tout celui du cheval, accompagné d'un régime ſec, autant que le ſujet peut le ſupporter, rétablit bientôt la digeſtion d'une maniere au moins auſſi sûre que les ſtomachiques, & ſans doute plus naturelle.

Avant de donner quelques obſervations ſur la faim, nous expoſerons en peu de mots ſon ſiege, ſa nature & ſes ſuites. La tunique de l'eſtomac eſt revêtue d'une membrane, à la réſerve de ſon orifice ſupérieur, qui, à la hauteur de trois à quatre travers de doigts,

n'eſt tapiſſée que de la tunique nerveuſe de l'œſophage, tunique formée d'un grand nombre de fibres nerveuſes venant des deux branches de la huitieme paire de nerfs deſtinée pour le ventricule. Voilà le ſiege de la faim.

La lymphe ſalivaire, dont la tunique de l'eſtomac eſt ſans ceſſe mouillée, étant impregnée de ſels, imprime ſur cette partie très-ſenſible ſon action, la picote & la tourmente lorſqu'il n'y a plus d'aliments dans l'eſtomac : cette émotion paſſant, par le moyen des nerfs, juſqu'au cerveau, excite le ſentiment de la faim, avec le deſir de la nourriture. Alors cette ſenſation devient à chaque moment plus grande, parce que les ſucs ſalivaires qui couloient dans les fibres muſculeuſes, & qui étoient en réſerve dans leurs glandes, pour les beſoins preſſants de l'individu, obligés d'entrer dans l'eſtomac par l'action des eſprits animaux, s'épuiſent continuellement par la ſalive jettée, par la tranſpiration, &c. & qu'alors la lymphe qui reſte en petite quantité dans ce viſcere devient plus âcre, plus corroſive, & par conſéquent plus diſpoſée à piquer, à corroder & à déchirer ſa partie ſupérieure.

Après une faim longue & violente, ce ſentiment ſi douloureux d'abord ſe tourne en langueur; ce qui arrive lorſque la lymphe eſt totalement épuiſée.

Quand on a mangé, la faim ceſſe, parce que les parties ſalines du diſſolvant qui l'excitoient, ſe mêlent dans le temps de la digeſtion, avec les aliments, & ſont entraînées avec eux dans les inteſtins. Ce ſentiment ne ſe renouvelle que lorſque les glandes du ventricule ont filtré de nouveaux levains: ce renouvellement ſe fait même inſenſiblement, parce qu'après une bonne digeſtion, la lymphe eſt douce: elle ne devient âcre & capable de picoter l'orifice ſupérieur du ventricule qu'au bout d'un certain temps, c'eſt-à-dire, à proportion que les parties aqueuſes ſe diſſipent par la tranſpiration.

De ces principes inconteſtables, il faut conclure que les jeunes gens, les perſonnes d'un tempérament ſec & bilieux, les gens de travail & ceux qui ſoutiennent de longues veilles, ont plus ſouvent beſoin de manger que les autres.

Deux cauſes font perdre l'appétit en jeûnant, l'affoibliſſement & l'épuiſement des levains lymphatiques. 1°. Ils

s'affoibliſſent par la diſſipation des eſprits animaux, & par la tranſpiration de leurs ſels volatils : 2°. ils s'épuiſent par la ſalivation ordinaire, par l'inſenſible tranſpiration, par les ſueurs, par les urines, par les ſelles ; d'où il doit arriver que la membrane intérieure étant deſſéchée & ridée, faute de lymphe, & comprimant & reſſerrant les ouvertures des glandes par où couloit le diſſolvant, il n'y a plus de faim, ni de digeſtion.

Voilà pourquoi les perſonnes qui travaillent d'eſprit & les mélancoliques ont peu d'appétit : toute contention diſſipe promptement les eſprits contenus dans les levains lymphatiques de l'eſtomac.

Voilà pourquoi les gens qui crachent ſouvent, qui boivent beaucoup, qui ſuent abondamment, perdent l'appétit, & auroient de violentes indigeſtions, ſi elles s'efforçoient de manger beaucoup, parce qu'il n'y auroit pas dans leur eſtomac aſſez de levain pour diſſoudre les aliments.

Voilà pourquoi ceux qui jeûnent long-temps mangent peu, ont le ventricule ſerré & petit.

Voilà pourquoi la bouche eſt remplie de ſalive quand on commence à

avoir faim, pourquoi l'appétit vient en mangeant, & pourquoi un verre d'eau appaiſe pour un moment la faim.

Voilà pourquoi les fébricitants, dans leſquels la ſalive & le ſuc gaſtrique ſont épuiſés, n'ont, ni gout, ni appétit, & ne peuvent même digérer.

Nous ſuivrons, par rapport à la ſoif, la même marche que nous nous ſommes preſcrite en parlant de la faim. La tunique nerveuſe de l'œſophage & du goſier eſt l'organe de la ſoif, puiſqu'en les gargariſant on amortit ce ſentiment.

La ſoif vient de deux cauſes générales.

La premiere, de la ſéchereſſe des membranes du goſier occaſionnée, ſoit par la chaleur de l'air, ſoit par l'épuiſement de la ſalive; car alors les fibres de ces membranes ſe reſſerrent, ſe rident & pincent les fibres nerveuſes du goſier.

La ſeconde cauſe vient des ſels âcres & brulants infiltrés dans ces membranes, & qui les piquent vivement: ces ſels viennent de la ſalive ou d'une nourriture trop poivrée & trop ſalée.

La ſoif, comme la faim, ne ſe réveille que quand les parties fluides épuiſées, ont beſoin d'être réparées.

Quand on a été long-temps ſans boire, la maſſe du ſang ſe dépouille de ſes parties aqueuſes, & n'eſt plus en état de fournir au goſier une quantité ſuffiſante de ſalive : le peu même qu'elle lui tranſmet étant chargé de ſels âcres & mordicants, picote ſes membranes & excite une ſoif brulante.

Il n'en eſt pas de même du ſentiment qui nous excite à boire quand nous mangeons, que de la ſoif occaſionnée par l'épuiſement des parties aqueuſes ; car alors notre envie de boire vient de la néceſſité d'humecter les aliments, dont les premieres bouchées emportent, en paſſant par le goſier, la ſalive qui y étoit : voilà pourquoi il faut ſubſtituer les boiſſons à ce diſſolvant épuiſé.

L'eau appaiſe la ſoif, parce qu'elle diſſout & emporte les ſels âcres qui picotoient le goſier reſſerré & deſſéché par la ſoif.

Il n'y a rien de plus puiſſant pour éteindre la ſoif, que les acides, tels que l'eau de verjus, de groſeilles, de ceriſes, la limonnade, &c. L'eau dans laquelle on a mis quelques gouttes d'eſprit de ſoufre, ou de nitre dulcifié, appaiſe la ſoif, même dans les fievres

ardantes. Quelques gouttes d'eau-de-vie, quand on a bien ſoif, ſur-tout en voyage, appaiſe pour un temps ce ſentiment douloureux, parce que cette liqueur excite la ſalive & rafraîchit la bouche.

L'eau eſt la boiſſon la plus naturelle. Le vin, le cidre & les liqueurs fermentées ne feroient qu'augmenter la ſoif, ſi elles ne contenoient beaucoup de parties aqueuſes.

C'eſt l'eau qui forme la baſe de toutes les humeurs, comme la ſalive, la lymphe, la bile, les ſucs ſtomachiques, pancréatiques, &c.

Pour ſe déſaltérer, il vaut mieux boire à petits coups & lentement, que précipitamment & à grands coups.

Il eſt néceſſaire de boire; mais la quantité de la boiſſon dépend du tempérament, de la nature des aliments, de la ſaiſon & du plus ou moins d'exercice que l'on fait.

Des aliments liquides, appellés boiſſons.

En général les aliments aqueux, tels que l'eau, les infuſions des plantes émollientes, les bouillons légers, &c. délaient les aliments, fondent & enlevent les ſels qui croupiſſent dans les fi-

bres & les porosités du corps, relâchent les fibres des visceres & des vaisseaux, aident à la nutrition, atténuent, dissolvent le sang coagulé, le font circuler, détrempent les humeurs, & facilitent les sécrétions, sur-tout celle qui se fait du superflu des sels, par les urines.

Leur excès émousse le velouté de l'estomac, occasionne des indigestions, des glaires & des vents, affoiblit le genre nerveux, & produit le tremblement des membres & la paralysie.

Les liqueurs spiritueuses & fermentées, qui contiennent des principes sulfureux, volatils & huileux, telles que le vin, le cidre, la bierre, l'eau-de-vie & les eaux distillées, &c. resserrent & fortifient l'estomac, réparent les pertes du sang & du fluide nerveux, & aident à la circulation des fluides.

Ces mêmes liqueurs, prises avec excès, empêchent la digestion, détruisent l'appétit en diminuant la sécrétion de l'humeur qui aiguise la faim, & qui sert à la dissolution des aliments, échauffent, produisent une altération difficile à appaiser, & causent des sueurs qui épuisent le corps & l'esprit.

Examinons à présent en particulier chaque espece de boisson.

De l'eau.

L'eau eſt la premiere & la plus naturelle de toutes les boiſſons. Le fameux *Hoffman* l'appelle *la véritable panacée, ce remede univerſel que l'on a toujours ſi ardemment cherché, & qu'on n'a jamais découvert.*

L'eau eſt le premier diſſolvant : c'eſt par cette vertu qu'elle fond les ſels du ſang, qui, ſans elle, ne pourroient pas circuler : c'eſt elle qui fournit tous les fluides du corps, comme nous l'avons déja dit : enfin, c'eſt elle qui eſt la baſe des aliments, comme elle en eſt le véhicule.

L'eau, par ſa douceur & ſa fluidité, rafraîchit, humecte, aide à la digeſtion, entretient la libre circulation du ſang, diſſout les matieres groſſieres attachées aux parties ſolides, & emporte avec elle les ſels tartareux qu'elle rencontre ſur ſon paſſage. Elle ſeule peut les diſſoudre facilement, puiſque l'expérience nous apprend que le ſel, qui ſe fond aiſément dans l'eau, reſte preſqu'entier dans le vin & dans les liqueurs ſpiritueuſes.

Les buveurs d'eau mangent ordinairement beaucoup, digerent facile-

ment, vivent long-temps, & parviennent à une longue vieilleſſe ſans douleur.

L'eau convient à toutes ſortes d'âges & de tempéraments : cependant elle eſt plus néceſſaire, & en plus grande quantité, aux bilieux & aux mélancoliques, qu'aux phlegmatiques & aux ſanguins.

Il ne faut pas boire de l'eau par excès ; car alors elle accable & débilite les viſceres, ſur-tout l'eſtomac, & produit beaucoup de maladies : c'eſt donc une mauvaiſe méthode de boire trop d'eau, particuliérement entre les repas.

L'eau trop froide eſt capable de congeler les liqueurs & d'en arrêter le cours : il eſt donc très-dangereux de boire de l'eau froide, ſpécialement quand on vient de faire quelque exercice & qu'on a chaud. De-là les pleuréſies, les fluxions de poitrine, les fievres, &c.

L'eau, par les différents corpuſcules étrangers qu'elle peut contenir, eſt capable de produire bien des maladies : c'eſt donc une grande imprudence de boire de l'eau trop crue, comme celle de puits, de certaines fontaines, de

certaines rivieres vaseuses ou bordées de tourbes, d'étangs, de mares, surtout de celles où les crapauds & d'autres animaux déposent leur frai & leurs œufs.

La meilleure eau, pour la santé, est celle qui est légere, pure, claire, & qui n'a, ni odeur, ni couleur, ni saveur.

On reconnoîtra ces bonnes qualités dans l'eau qui s'échauffe promptement, dans laquelle les légumes cuisent facilement, & avec laquelle le savon s'incorpore aisément & forme beaucoup de mousse.

Pour découvrir la pureté de l'eau, mêlez dans un verre une certaine quantité de cendres de bois neuf, & laissez reposer le tout. Lorsque cette eau est claire, versez-en quelques gouttes sur un verre de celle que vous voulez éprouver : plus elle se troublera, moins elle sera salubre à boire.

Quelques gouttes d'une solution d'argent dans l'acide nitreux, la fera troubler promptement, si elle contient la moindre quantité d'acides vitrioliques & marins, libres ou engagés dans des bases quelconques.

Autre épreuve : jettez un peu de

ſolution d'alkali volatil, tel que l'eſprit volatil de ſel ammoniac, ſur l'eau que vous ſoupçonnez contenir du cuivre; dans ce cas elle prendra auſſi-tôt une belle couleur bleue.

Les meilleures eaux pour boire ſont celles de fontaine, de rivière & de pluie; mais il y a bien du choix : avant de ſe décider pour faire un uſage continuel d'une de ces eaux, il faut l'eſſayer par les expériences que nous venons de rapporter. Rien de plus important pour la ſanté, que de faire uſage d'eau ſaine.

Quand on eſt obligé de boire de l'eau crue, ou qui contient de la vaſe, de la marne, &c. il faut la faire bouillir dans un vaſe de fer ou de terre verniſſée, & l'expoſer un certain temps à l'air, avant d'en faire uſage. Par cette précaution on purifie l'eau d'un ſel imparfait compoſé d'un acide nitreux & d'une terre abſorbante, qui, ſuivant les obſervations de M. *Hume*, (dans ſon eſſai ſur le blanchiment des toiles) occaſionne la crudité de l'eau.

L'eau de la Seine eſt en elle-même une eau excellente & ſalubre : elle ne devient mal-ſaine que par le mêlange des immondices, des matieres putri-

des, des ſels âcres, corroſifs & urineux qu'elle reçoit continuellement par la riviere des Gobelins, par les égouts des rues, des hôpitaux & des atteliers des artiſans de toute eſpece. On a cherché pluſieurs moyens de la purger de ces corps étrangers, qui en corrompent la maſſe en tout temps, & ſur-tout en été, où le volume des eaux de la Seine excede à peine de moitié celui des matieres & des liqueurs corrompues qu'elle reçoit en paſſant par Paris; mais eſt-on parvenu à la purifier des matieres nuiſibles qui l'infectent?

Les fontaines filtrantes inventées par M. *Ami*, ont eu depuis quelque temps beaucoup de vogue : elles ont l'avantage de garantir des ſuites du cuivre; mais ſont-elles totalement exemptes de danger? Non, ſans doute. Le plomb dont elles ſont doublées, contient trop de mercure & de parties arſenicales, pour n'être pas perniceux, ſur-tout lorſqu'expoſé à l'air & à l'humidité, il ſe décompoſe.

D'après cette derniere obſervation, on devroit bien ceſſer de ſe ſervir de tuyaux de plomb pour les fontaines publiques : ceux de pierres dures, de fer fondu ou de terre cuite, ſont ſans aucun danger.

L'eau la plus filtrée n'eſt pas la meilleure, ni la plus ſaine, parce qu'elle contient moins de parties d'air, & qu'elle eſt par conſéquent moins diſſolvante. J'ai remarqué que dans les fontaines de M. *Ami*, où il y a trois filtres, le premier de ſable, & les deux autres d'éponges, l'eau qui a paſſé par les trois filtres, eſt crue, & ne répond plus à l'épreuve du ſavon, ſans doute parce qu'elle a perdu un certain baume, & ſur-tout une grande quantité d'air, qui la rendent plus légere & plus ſalutaire. Il ne faut donc pas faire uſage pour boire, de l'eau qui a paſſé par ce filtre : celle qui a paſſé par les deux premiers, paroît ſuffiſamment dépouillée de tous les corps groſſiers qu'elle charie avec elle, & devient très-limpide ; mais eſt-elle purifiée de toutes les liqueurs putrides & mal-faiſantes qui ſe rendent continuellement de toutes parts dans la Seine, telles que les urines, les égouts des rues, des hôpitaux, des boucheries, des tanneries, des ruiſſeaux de Teinturiers, &c? Non : ainſi par quelques filtrations que l'on faſſe paſſer l'eau de la Seine, elle ne ſera pas ſalubre, ſi elle n'eſt pas priſe avant qu'elle lave les murs de Paris.

La plus ſaine ſeroit celle que l'on puiſeroit dans le milieu de cette riviere, avant ſa jonction avec la Marne. A ſon défaut on peut faire uſage de celle qui eſt priſe à la pointe de l'iſle Saint-Louis, & que l'on diſtribue depuis quelques années dans Paris, ſur-tout ſi on la fait paſſer, avant de s'en ſervir, par une fontaine de grès ſablée. Ces fontaines ſont, ſans contredit, les plus ſaines, ſur-tout quand elles ont un robinet de bois : les robinets de cuivre ſont pernicieux, & ceux d'étain ſuſpects.

Dans le temps des grandes gelées & des fontes des neiges, les eaux des rivieres ſont crues, & cauſent des coliques cruelles, des dyſſenteries dangereuſes : c'eſt ce qui arriva à Paris en 1763, temps où la Seine fut gelée pendant plus d'un mois. Je conſeillai aux perſonnes de ma connoiſſance de faire bouillir leur eau un jour avant de la boire, & toutes celles qui ſuivirent cet avis, ne furent point incommodées.

Du vin.

Le vin eſt la premiere, la plus agréable & la plus ſaine de toutes les liqueurs fermentées.

Le vin pris modérément, répare les

esprits, fortifie l'estomac, purifie le sang, augmente la circulation, favorise la transpiration, anime toutes les fonctions du corps, & même celles de l'esprit : il est ami de la joie & de l'aimable liberté : c'est aussi le lait des vieillards. Quoiqu'il soit bon pour tous les tempéraments, il convient cependant beaucoup mieux aux phlegmatiques, qu'aux bilieux : il est pernicieux aux enfants & aux jeunes gens.

Le vin pris avec excès échauffe beaucoup, corrompt les liqueurs, trouble le cerveau, diminue l'appétit, dérange l'estomac, enivre & cause plusieurs maladies fâcheuses. Plus un vin abonde en tartre, plus il est dangereux : ce sel resserre & durcit les fibres, embarrasse les vaisseaux ; d'où naissent des obstructions au foie, au mésentere, &c.

Le premier verre de vin que je bois, disoit le Chevalier Temple, *est pour ma santé, le second pour celle de mes amis, le troisieme pour la gaieté ; mais je ne touche pas au quatrieme, à moins que ce ne soit pour faire plaisir à mes ennemis* ; leçon admirable, digne d'être écrite en lettres d'or dans toutes les salles à manger !

Le vin vieux est préférable au nou-

veau : le ſel tartareux qu'il dépoſe chaque année, lui ôte de ſon acide.

Le vin de Bourgogne eſt le meilleur de tous, & le plus propre à entretenir la ſanté.

Le vin de Champagne le diſpute à celui de Bourgogne ; ce n'eſt pas ſans raiſon : il eſt plus vif & plus volatil.

Le vin de Champagne blanc eſt fort agréable : celui qui ne mouſſe pas eſt préférable au mouſſeux. Il n'y a plus à préſent que les femmes & les enfants qui aiment la mouſſe. En général, les liqueurs mouſſeuſes, telles que le vin de Champagne, le cidre, & la bierre portent à la tête, donnent des vents, troublent la digeſtion, ſoulevent les aliments, & attaquent les nerfs.

Le vin d'Orléans eſt plus froid & moins volatil que les deux derniers ; auſſi eſt il peſant, & nuiſible aux eſtomacs froids & ſujets aux humeurs viſqueuſes.

Les vins de Bourdeaux ſont fumeux, forts & peſants : vieux, ils perdent une partie de leur tartre, & deviennent plus aiſés à digérer. Ils ſont, & plus agréables au gout, & plus ſains,

lorſqu'ils ont été un certain temps ſur la mer, ſur-tout ſur celle du ſud. Dans l'Amérique méridionale & dans l'Inde, les vins de Bourdeaux ſont excellents. Il y a des perſonnes en France qui les font voyager avant d'en faire uſage. Cette recherche eſt louable, puiſqu'elle renferme un principe de ſanté, & que le gout y gagne.

Le vin de Grave eſt agréable & ſalubre.

Le vin du Rhin eſt froid & peſant : il convient aux bilieux & aux ſanguins.

En général, les vins blancs ont quelque choſe de plus flatteur que les rouges; mais comme ils ont plus d'acides, ils picotent davantage & ſont capables de nuire à la poitrine.

Tous les vins qui contiennent une ſubſtance douce, agréable & oléagineuſe, tels que ceux de Hongrie, des Canaries, d'Eſpagne, de Chypre, de Frontignan, &c. nourriſſent beaucoup & adouciſſent les humeurs, quand on les prend pour cordiaux : les plus ſalutaires dans ce genre ſont ceux d'Alicante & de Rota; mais tous ces vins étant moins ſpiritueux que ceux de Bourgogne & de Champagne, paſſent plus difficilement : pris en certaine

quantité, ils troublent la digeſtion & le cerveau : ils ſont bons pour les tempéraments ſecs ; les autres s'en trouveroient incommodés.

Il vaut mieux boire, dans certaines auberges, du vin blanc que du rouge, parce que le premier eſt ordinairement moins travaillé que le ſecond. De toutes les drogues que les cabaretiers emploient pour arranger leurs vins, la litharge, qui n'eſt qu'un plomb ſcorifié, & qui a ſcorifié avec lui d'autres métaux, tels que le cuivre, &c. eſt la plus dangereuſe. La Police devroit bien les empêcher de ſe ſervir d'un poiſon auſſi funeſte. On reconnoît le vin travaillé avec la litharge, à un certain gout ſucré que le meilleur vin n'a jamais : pour s'en aſſurer, il n'y a qu'à verſer dans un verre de vin quelques gouttes de l'encre de ſympathie faite avec un alkali fixe & l'orpiment, & vous diſtinguerez bientôt s'il a été altéré avec le plomb ou quelques-unes de ſes préparations ; car alors il ſe troublera & deviendra noir. La Police, par la même raiſon, devroit bien encore défendre aux cabaretiers de recevoir dans des cuvettes de plomb les égoutures de leur vin.

Quoique l'étain ſoit moins perni-

cieux que le plomb, nous avons assez prouvé plus haut combien il peut influer sur la santé, pour engager les Supérieurs des Maisons religieuses & des Séminaires à ne plus se servir de vases d'étain pour le vin, la bierre, le cidre & même l'eau. Il n'y a rien de plus sain & de plus propre que les bouteilles de verre ou les pots de faiance.

Je recommande très-instamment de ne plus se servir de robinets de cuivre pour tirer le vin : l'acide du vin y forme trop promptement du verd-de-gris, pour ne pas les bannir à jamais de toutes les caves : ceux d'argent ne seroient pas sans inconvénients. On en peut faire de bois d'olivier & d'autres bois, qui seront très-solides & très-commodes. Pourquoi même nos Artistes n'en imaginent-ils pas en fer ?

Le cidre.

Le cidre est une liqueur saine, pectorale, rafraîchissante & nourrissante : elle fortifie le cœur : elle est bonne pour les scorbutiques & les mélancoliques.

Le cidre bu par excès n'enivre pas aussi promptement que le vin ; mais cette ivresse est longue, & capable de

causer de grands dérangements dans l'économie animale.

Le cidre nouveau & doux cause le flux de ventre & la dyssenterie.

Le cidre doux ne se garde pas aussi long-temps que le piquant ; mais il nourrit beaucoup : il convient aux tempéraments froids & secs.

Le cidre qui tire sur l'acide est rafraîchissant : il convient aux estomacs chauds & bilieux.

Celui qui est doux & piquant en même-temps, peut causer des obstructions.

Le meilleur cidre est celui qui se fait avec des pommes âpres, sur-tout s'il est gardé un certain temps.

On appelle poiré, le cidre qui est fait avec des poires. Il est plus léger, & passe plus aisément que le pommé ; mais il nourrit moins. Il est pernicieux pour les personnes menacées de la pierre ou de graviers.

La bierre.

La bierre est une liqueur vineuse, composée d'orge ou de froment, & de fleurs de houblon.

La bierre bien conditionnée, c'est-à-dire, bien cuite, ni trop nouvelle,

ni trop vieille, bien claire & pas trop épaiſſe, telle que celle de Paris, nourrit, engraiſſe, rafraîchit, tient le ventre libre, nettoie les paſſages, purifie la maſſe du ſang & pouſſe par les urines. Elle eſt bonne à tous les tempéraments, excepté aux phlegmatiques.

La bierre double, extrêmement foncée & épaiſſe, nourrit davantage que la légere, & convient aux gens maigres.

La bierre amere eſt bonne dans les embarras de la rate & du foie.

La bierre trop nouvelle donne des vents, des obſtructions, produit des ardeurs d'urine, & une eſpece de gonorrhée capable d'épouvanter ceux qui ne ſont pas au fait de cet accident paſſager : un verre d'eau-de-vie pure, la guérit dans l'inſtant.

La bierre qui fermente & qui mouſſe, dérange la digeſtion, ſouleve les aliments, & produit des rapports & des nauſées déſagréables.

La bierre trop forte & trop gardée enivre : ſon ivreſſe ſe paſſe lentement : elle eſt même au moins auſſi dangereuſe que celle du cidre.

La bierre engendre des humeurs viſqueuſes : auſſi voyons-nous les peuples qui

qui en font un uſage journalier, boire beaucoup de thé, d'eau-de-vie & fumer, afin de ſe débarraſſer de ces matieres craſſes & glaireuſes qui fatiguent les viſceres, & qui, au bout d'un certain temps, pourroient bien ſe durcir & ſe pétrifier dans les vaiſſeaux urinaires.

L'hydromel.

L'hydromel eſt un compoſé d'eau & de miel : lorſqu'il eſt fermenté, on l'appelle hydromel vineux. Il y a des perſonnes qui y mettent une certaine quantité d'eau-de-vie ou de vin blanc ; ce qui le rend plus fort.

L'hydromel reſſemble aſſez au vin de liqueur. Il fortifie l'eſtomac & le cœur, ranime les eſprits, adoucit les âcretés de la poitrine, favoriſe la tranſpiration & lâche le ventre. Il eſt bon aux aſthmatiques & aux phthiſiques.

L'hydromel ordinaire, qui n'a pas fermenté, eſt le plus ſain. Il ne faut pas cependant qu'il ſoit trop nouveau; il peſeroit ſur l'eſtomac, & pourroit cauſer des nauſées & des vomiſſements.

L'hydromel vineux enivre, quand il eſt pris en certaine quantité. Cette boiſſon ne convient pas aux tempéra-

ments bilieux : elle ſeroit dangereuſe dans les fievres ardentes.

Le café.

Le café eſt une liqueur faite avec les baies du café, rôties & moulues.

Autrefois on faiſoit beaucoup rôtir le café : il en perdoit une partie de ſon huile, de ſon gout, & devenoit âcre : on a quitté cette mauvaiſe méthode. On le fait même beaucoup moins bouillir qu'autrefois, & l'on a raiſon.

A préſent on préfere le café fait par infuſion, à celui qui a bouilli ſur ſon marc. Par cette nouvelle méthode, on gagne, & du côté de la bonté, & du côté de la quantité. Il en faut moins par infuſion, & il eſt plus fort & plus balſamique : l'ébullition fait évaporer la partie volatile & oléagineuſe, qui fait la principale qualité du café, le rend amer, & empêche tous les ſels de ſe développer, en reſſerrant chaque molécule de café : cette derniere obſervation eſt conſtatée par l'expérience. Le marc du café fait par ébullition, donne encore un ſecond café, âcre, à la vérité, mais aſſez fort pour être mêlé avec le lait & être pris au déjeuné.

Au contraire, le marc du café fait par infuſion, n'eſt plus qu'un *caput mortuum* ſans force & ſans ſaveur. On fait le café par infuſion, en verſant de l'eau bouillante deſſus, & le laiſſant infuſer un bon quart d'heure.

On a auſſi inventé depuis peu des cafetieres commodes pour cette infuſion. En général, les infuſions ſont plus ſaines que les décoctions.

Le café diſſipe les maux de tête, fortifie l'eſtomac, précipite la digeſtion, raréfie le ſang, diſſout les humeurs viſqueuſes & pouſſe par les urines. Il eſt bon dans les foibleſſes d'eſtomac, dans les dégouts cauſés par une abondance d'humeurs, dans les coliques venteuſes & dans les ſuppreſſions des regles. Les perſonnes graſſes, ou d'un tempérament phlegmatique, peuvent en faire de temps en temps uſage : enfin il eſt ſalutaire pour ceux qui ont bu avec excès.

Avec toutes ces bonnes qualités, l'uſage journalier du café eſt pernicieux, parce qu'il eſt très-chaud & très-picotant, qu'il diſſout les parties ſulfureuſes du ſang, & qu'il occaſionne une grande diſſipation des eſprits. Auſſi eſt-il abſolument contraire aux perſon-

nes mélancoliques, hypocondriaques, colériques, bilieuſes, maigres, exténuées, & ſur-tout à celles dont les nerfs ſont prompts à s'émouvoir. Enfin il trouble le ſommeil, à moins qu'on n'en faſſe une habitude journaliere.

Qu'on ceſſe donc d'imaginer que le café ſoit auſſi ſalutaire aux perſonnes ſujettes aux aſſoupiſſements & aux maladies ſoporeuſes, qu'on voudroit le perſuader. Il eſt bien vrai que le café fouette le ſang, & met les eſprits en mouvement; mais qu'arrive-t-il après cette violente agitation? L'effet du café étant paſſé, le ſang & les humeurs raréfiés & écumants ſe coagulent, ſe congelent davantage, & rapprochent le danger qu'on vouloit écarter. Battez de la crême pendant un certain temps; vous en faites un corps ſolide, du beurre: fouettez le ſang; il mouſſe, il écume & produit une craſſe épaiſſe, qui bouche les vaiſſeaux capillaires & produit mille maux. L'expérience ne vient que trop malheureuſement appuyer ce raiſonnement: jamais il n'y a eu tant de coups de ſang & d'apoplexies, que depuis l'uſage du café.

Il faudroit regarder cette liqueur

comme un remede ſalutaire contre les indigeſtions, les peſanteurs de tête, &c. & en ceſſer l'uſage auſſi-tôt qu'elle auroit produit l'effet qu'on en attendoit. Il faudroit faire mieux, c'eſt-à-dire, être ſobre; & l'on n'auroit pas beſoin de prendre chaque jour un remede contre l'intempérance.

On corrige le café avec le lait ou la crême, & le ſucre : c'eſt le déjeuner des Dames, à qui il eſt moins pernicieux qu'aux hommes.

Le thé.

Le thé eſt inciſif, atténuatif, diurétique, apéritif & aſtringent : il lave le ſang, diſſipe les maux de tête, leve les obſtructions des viſceres, facilite la digeſtion & ſoulage les coliques de l'eſtomac. Il convient aux perſonnes repletes & pituiteuſes, ſur-tout aux Flamands, qui font beaucoup d'uſage de groſſe bierre & de beurre.

Le thé picote & deſſeche la poitrine; auſſi les perſonnes maigres, comme celles qui ont la poitrine délicate, doivent s'en abſtenir : il n'eſt pas plus ſalutaire pour ceux qui boivent du vin. D'ailleurs le thé cauſe des foibleſſes, des tremblements, & par conſéquent

est contraire à ceux qui sont menacés de maladies de nerfs.

En général, les grands lavages & même le thé, pris sans nécessité, sont pernicieux, parce qu'ils émoussent les fibres de l'estomac, & qu'ils produisent à la longue de fausses digestions, des vents & des glaires.

Le thé mêlé avec le lait, picote moins, & peut quelquefois servir de déjeuner.

Il y a deux sortes de thé : le thé bou & le thé verd. Je préférerois l'usage du dernier, après le thé impérial, qu'il est très-difficile de se procurer sans être sophistiqué.

Le chocolat.

Le chocolat a pour base le cacao : on y mêle ordinairement des aromates, & même des épices : la vanille y entre communément.

On fait usage du chocolat, soit en pâte & pastilles, soit dans les crêmes, soit en boisson : c'est de cette derniere maniere de le prendre que je parle ici particuliérement. On prépare le chocolat avec le lait, la crême ou l'eau seule : on y ajoute un peu de sucre.

Il faut prendre garde que le chocolat

ne ſoit pas trop gras ; car alors il devient difficile à digérer, & produit des obſtructions. Quand il eſt trop vieux, il perd une grande partie de ſes bonnes qualités : il ſe remplit même de petits vermiſſeaux qui le rendent mal-ſain & déſagréable. Il ne faut pas cependant s'en ſervir auſſi-tôt qu'il eſt fabriqué ; il ſeroit peſant & indigeſte. Il faut le garder trois ou quatre mois avant d'en faire uſage : au bout d'un an il devient vieux.

Le chocolat facilite la digeſtion, nourrit beaucoup, adoucit les âcretés de la poitrine, réveille les eſprits & l'amour, & réſiſte à la malignité des humeurs. Il convient, ſur-tout en hiver, aux vieillards & aux tempéraments phlegmatiques.

Il ne faut pas faire un trop fréquent uſage du chocolat, parce qu'il eſt peſant ſur l'eſtomac & qu'il échauffe conſidérablement, ſpécialement quand, dans ſa compoſition, il y a beaucoup d'épices & d'aromates âcres, tels que poivre, macis, vanille, &c. Il eſt abſolument contraire aux jeunes gens, aux tempéraments chauds & bilieux, & ſur-tout aux perſonnes qui ont un eſtomac foible, & par conſéquent in-

capable de broyer les parties huileuſes du cacao, qui en fait la baſe.

Le chocolat de ſanté, où il entre moins d'aromates, a moins de parfum; mais il expoſe à moins de dangers.

Des liqueurs ſpiritueuſes.

Il y a deux ſortes de liqueurs fortes & ſpiritueuſes; les bourgeoiſes & les diſtillées.

Les liqueurs bourgeoiſes ſont compoſées de quelques fruits, fleurs, graines ou noyaux infuſés dans l'eau-de-vie: on y ajoute enſuite du ſucre: ſouvent même on diminue la force de l'eau-de-vie, en y mettant du vin blanc ou de l'eau pure. Pour les rendre huileuſes, on fait un ſirop avec le ſucre, l'eau & quelques figues graſſes.

Les liqueurs diſtillées ſont compoſées des mêmes drogues macérées & fermentées dans quelque liqueur, comme le vin ou l'eau-de-vie, & tirées à l'alambic. L'eau-de-vie de Dantzic, cette liqueur ſi violente, n'eſt faite qu'avec de l'avoine macérée & fermentée dans l'eau.

En général, les liqueurs ſont autant de poiſons lents, qui minent la ſanté:

elles portent dans nos viſçeres & dans nos vaiſſeaux un feu qui deſſeche les organes de la vie, & qui détruit les reſſorts qui font jouer l'économie animale. Les moins pernicieuſes ſont les bourgeoiſes, parce qu'elles ſont moins fortes. Les jeunes gens, les tempéraments ſanguins, bilieux & mélancoliques ne doivent point en faire uſage.

Plus une liqueur ſpiritueuſe contient d'huile & de ſoufre, plus elle eſt pernicieuſe, parce qu'une fois paſſée dans le ſang, elle s'en ſépare plus difficilement. En appliquant ce principe aux différentes liqueurs dont on fait uſage, on trouvera que celles qui ſont faites avec l'eſprit-de-vin, ſont plus funeſtes que celles dans leſquelles il n'entre que de l'eau-de-vie : celles qui ſont compoſées de plantes & de drogues chaudes, ſont plus dangereuſes que celles qui ne renferment que le ſuc des fruits rafraîchiſſants, tels que les cериſes, &c.

Les liqueurs priſes le matin à jeun, ſont plus pernicieuſes qu'après le repas, parce qu'elles agiſſent plus fortement ſur un eſtomac vuide, que ſur celui qui eſt chargé d'aliments.

On peut cependant regarder les liqueurs comme des remedes violents,

dont on peut uſer dans certaines occaſions, mais dont il ne faut jamais abuſer : dans ce ſens, elles ſont bonnes contre les vents, les coliques d'humeurs, les réplétions flatueuſes : elles animent les tempéraments phlegmatiques : elles ſont encore ſalutaires de temps en temps à ceux qui font un uſage continuel de bierre & d'aliments gras, tels que les Flamands ; mais ſur-tout qu'on ne perde pas de vue que ce n'eſt qu'à titre de remede qu'on peut quelquefois en prendre.

Des liqueurs rafraîchiſſantes.

Les liqueurs rafraîchiſſantes, telles que l'orgeat, la limonnade, les ſirops de limon, de verjus, de groſeilles, de vinaigre, que l'on prend dans l'été, entre les repas, ſont plus propres à flatter la ſenſualité, qu'à contribuer à la ſanté.

Ces liqueurs rafraîchiſſent beaucoup, & par-là troublent la digeſtion commencée, détruiſent l'eſtomac, & occaſionnent des ſueurs déſagréables & ſouvent dangereuſes : c'eſt donc une mauvaiſe coutume d'en boire entre les repas, ſans un beſoin urgent.

Les liqueurs rafraîchiſſantes ſont

pernicieuſes aux eſtomacs lents & froids, aux phlegmatiques & aux mélancoliques.

Le punch, dont les Anglois font un grand uſage, n'eſt autre choſe que de la limonnade, dans laquelle on ajoute une certaine quantité d'eau-de-vie ou de raque (eau-de-vie très-forte, faite avec du riz, que les Siamois aiment beaucoup, & différente de la liqueur que l'on tire dans l'Inde du palmier, & que l'on appelle auſſi raque), ou de vin blanc. Cette liqueur, priſe entre les repas, nuit à la digeſtion, échauffe, enivre, dérange l'eſtomac, le cerveau, deſſeche, & inſpire l'indolence & la pareſſe à ceux qui en boivent journellement : auſſi contribue-t-elle beaucoup à répandre en Angleterre cette maladie funeſte, qu'on appelle la *conſomption*.

De la ſobriété.

Après avoir parlé des qualités plus ou moins ſalutaires des aliments, il convient de dire quelque choſe de la quantité qu'on doit en prendre : c'eſt par où je finirai ce Chapitre, qui m'a conduit loin, & que je quitterai cependant avec regret, dans la crainte

d'avoir oublié quelque précepte essentiel à la santé.

Pourquoi les exemples de la vie longue & saine des premiers hommes, des solitaires de l'Arabie & de l'Egypte, & de tant d'autres, qui ont trouvé la santé dans le sein de la frugalité, ne suffisent-ils pas pour nous corriger?

Quoi! les avantages que la sobriété nous procure, outre la santé, comme de conserver la mémoire, de soutenir la vivacité de l'esprit, de diminuer le feu des passions, & d'inspirer la vertu, n'auront que de foibles charmes pour les intempérants! Il faudra donc les effrayer par le tableau des funestes suites de la gourmandise.

Il faut si peu de chose pour nourrir notre corps & lui conserver sa vigueur, qu'il est étonnant de voir combien les hommes travaillent tous les jours à chercher dans les différents assaisonnements, d'agréables poisons, pour surcharger d'aliments leur estomac. Douze onces de nourritures solides & de l'eau soutenoient, au rapport de *Cassien*, les anciens solitaires jusqu'à une extrême vieillesse & sans infirmités. Plusieurs même vécurent au-delà de cent ans, tels que *S. Paul* l'hermite, qui ne se

nourrit pendant quarante ans que de dattes & d'eau pure ; S. *Antoine*, qui ne prenoit que du pain & de l'eau, à quoi il ajouta, vers la fin de sa vie, un peu de salade ; S. *Epiphane*, & *Arsene*, Gouverneur de l'Empereur *Arcadius*, qui, après avoir vécu 65 ans dans le monde, en passa 55 au désert, dans la plus rigoureuse abstinence.

Qu'on ne s'imagine pas que la Religion seule inspire & recommande la sobriété. Sans parler de la frugalité des Lacédémoniens, qu'on se rappelle cette loi autrefois en vigueur chez les Gaulois, qui condamnoit à une amende ceux dont l'embonpoint passoit une certaine mesure.

C'étoit moins sans doute par principe de pénitence, que par regle de santé, que *Louis Cornaro* embrassa à l'âge de quarante ans une diete exacte. Ce noble Vénitien, si digne, par sa sobriété, d'en donner des préceptes, (1) se trouvant dans un dépérissement total, employa en vain toutes sortes de remedes : lassé de chercher dans la Médecine des se-

(1) Nous avons de lui un bon ouvrage, intitulé ; *Conseils pour vivre long-temps*, traduit de l'Italien, imprimé à Paris en 1701.

cours qui, bien loin de le soulager, le faisoient souffrir davantage, il se réduisit à un régime extrêmement frugal, tempéré, & jouit bientôt d'une santé agréable, qui le conduisit au-delà de cent ans. Il ne prenoit par jour que 12 onces de nourritures solides & 14 de liquides : il diminua même insensiblement vers la fin de sa vie de cette quantité.

M. *Cheyne*, pour prouver combien la vie frugale des Montagnards du nord de l'Angleterre & le bon air qu'ils respirent, sont propres à donner de longs & agréables jours, rapporte un grand nombre d'exemples de personnes qui ont été bien au-delà de cent ans. *Henri Jenkinsius*, Pêcheur, vécut cent soixante-neuf ans en menant une vie commune, sobre & rafraîchissante, & en faisant un exercice proportionné à ses forces. Il habitoit l'air froid & serein d'Allerton, dans le Comté d'York. Je me bornerois à cet exemple, si le suivant n'avoit pas quelque chose de plus frappant encore pour corriger la gourmandise & la fausse délicatesse. *Parrus* vécut jusqu'à cent cinquante-trois ans, en se nourrissant de fromage, de lait, de pain de son, de petite bierre & de

petit lait : il est même probable qu'il auroit poussé plus loin sa carriere, si quelque temps avant sa mort, il ne fût pas venu demeurer dans une bonne maison de Londres, dans laquelle, au lieu de cet air serein de la campagne, de cette nourriture grossiere & rafraîchissante, & de l'exercice qu'il faisoit, il ne respira plus que l'air grossier de la Capitale, se livrant à l'intempérance sur le boire & le manger, & à la molesse.

Combien de gens se réduisent tous les jours au lait pour toute nourriture, & vivent long-temps & sans infirmités, avec ce léger aliment ?

En général, on s'affoiblit par trop peu de nourritures, ou l'on accable & détruit son estomac en lui en donnant trop : aussi n'est-il pas aisé de prescrire la quantité que chacun doit en prendre. Une vérité cependant qui peut beaucoup aider à trouver un juste équilibre, c'est qu'en tout, même dans la recherche du plaisir comme dans la pratique de la vertu, l'excès est nuisible & contraire à la Nature.

Tout excès en Morale produit un vice ; en Médecine une maladie.

Par rapport à la quantité des ali-

ments néceſſaires pour conſerver la ſanté & la vigueur, il faut conſulter le tempérament, l'âge, le climat, la ſaiſon & l'état. C'eſt à chacun à meſurer ſes forces, & à ſe juger aux poids de la raiſon. Le plus sûr de ces poids eſt, ſans contredit, l'expérience. Toutes les fois qu'après le repas on a la tête libre, le corps diſpos, & l'eſprit ſain & gai, c'eſt une preuve que l'on n'a pas trop mangé : au contraire, toutes les fois qu'après le repas le corps eſt lourd, l'eſprit incapable d'application, qu'il ſurvient des rots acides, nidoreux, fétides, & qui ſentent les œufs pourris; qu'on éprouve un gonflement & une plénitude d'eſtomac, un aſſoupiſſement invincible, une laſſitude locale, ou, dans toute l'habitude du corps, des foibleſſes, le hoquet, un vomiſſement, des bâillements, des feux & une ſueur ſur le viſage ou ſur la poitrine, enfin que la langue eſt épaiſſe, que les narines ſe bouchent, que la bouche eſt mauvaiſe, la tête peſante, & que l'on a des envies de cracher, ſur-tout en s'éveillant pendant la nuit, c'eſt une preuve certaine qu'on a fait de l'excès dans le boire ou dans le manger : alors il faut diminuer inſenſiblement les ali-

ments, jusqu'à ce qu'on n'éprouve plus aucune de ces incommodités. Si la plénitude étoit considérable, & qu'elle allât jusqu'au point d'être prêt à se trouver mal, il faudroit prendre dans l'instant de l'eau tiede, du thé léger, ou même une infusion de camomille & de chardon bénit, afin de vomir promptement, & de débarrasser l'estomac.

L'oppression & l'assoupissement qu'on éprouve lorsqu'on a trop mangé, sont causés par la trop grande tension de l'estomac, qui, en pressant d'un côté le diaphragme, dérange le mouvement de la poitrine, & de l'autre, en gênant la partie supérieure de la veine cave, empêche le sang de revenir de la tête en liberté. Vuidez l'estomac, & vous préviendrez tous les accidents.

Le dévoiement est encore une preuve d'excès dans les aliments; car une des suites d'une fausse digestion, est d'intercepter la transpiration; ce qui produit des coliques, des tranchées & le dévoiement.

1°. Une regle de santé qui regarde tout le monde, c'est de se lever de table avec un peu d'appétit.

Un autre précepte non moins im-

portant, ce feroit de ne manger que quand l'appétit nous invite : on n'auroit pas befoin de tant de raffinements pour exciter un eftomac, ou rempli, ou énervé.

Plutarque nous apprend, dans la vie de *Lycurgue*, qu'un Roi de Pont ayant entendu vanter le *Brouet noir*, qui faifoit les délices des Lacédémoniens, fit venir un cuifinier de cette ville pour lui en préparer; mais il n'en eut pas plutôt gouté, qu'il dit en colere au cuifinier, qu'il n'y avoit rien de plus infipide & de plus mauvais. *Seigneur*, lui répondit modeftement le Lacédémonien, *ce qu'il y a de meilleur manque à ce brouet; c'eft qu'avant de le manger, il faut fe baigner dans l'Eurotas*; c'eft-à-dire, être frugal & avoir gagné de l'appétit dans le travail ou l'exercice des armes.

2°. Les perfonnes d'un tempérament fort, vigoureux, doivent, autant qu'il eft poffible, ne s'affujettir à aucun régime, fur-tout fi elles font beaucoup d'exercice, & fi elles jouiffent d'une bonne fanté : elles doivent donc manger froid, chaud, gras, maigre, &c. boire indiftinctement du vin, de l'eau, du cidre, de la bierre, le tout cependant fans faire aucun excès, malgré le

prétendu conseil d'*Hippocrate*, qui, si l'on en croit la chanson, permettoit de s'enivrer au moins une fois par mois.

3°. Les personnes qui sont dans l'habitude de prendre beaucoup d'aliments, & qui, soit par sagesse, soit par gout, soit par nécessité, veulent embrasser un genre de vie plus frugal, doivent en diminuer insensiblement la quantité : un changement trop subit pourroit devenir dangereux.

4°. J'ai prescrit, dans le chap. I, des regles de sobriété pour les quatre principaux tempéraments : le lecteur peut y avoir recours. J'ajouterai seulement ici quelques préceptes nécessaires à certaines constitutions particulieres, qui, pour tenir, dans le principe, à quelques-uns des quatre tempéraments, ne laissent pas d'avoir des différences marquées, & demandent par conséquent une conduite particuliere.

5°. Les personnes qui sont d'un tempérament délicat, c'est-à-dire, dont les fibres sont dans un grand relâchement & dans une grande foiblesse, doivent manger peu & souvent. Les nourritures dures, difficiles à digérer, leur sont défendues. Elles feront usage

d'aliments nourriſſants & légers, tels que le pain bien fermenté, le lait, le riz, les viandes faites, la volaille, la perdrix & les fruits acides cuits au ſucre. Elles mangeront peu de légumes, & les feront accommoder au gras. Le vin vieux de Bourgogne trempé, fera leur boiſſon. Qu'elles ne négligent pas ſur-tout un exercice modéré, la gaieté & les amuſements d'une agréable ſociété. Telle eſt encore la vie que doivent mener les oiſifs, les gens *à vapeurs & à palpitations de cœur.*

6°. Les perſonnes qui pechent par une trop grande rigidité dans les fibres, & qui ſont ſujettes aux maladies inflammatoires, doivent éviter de charger leur eſtomac, ſur-tout d'aliments chauds ou difficiles à digérer : elles ſe trouveront bien de l'uſage de ceux qui ſont légers & rafraîchiſſants, tels que les gelées de viandes, les potages, la ſemoule, le veau, le gibier blanc, les fruits fondants mûrs, les oranges, citrons, &c. L'eau ſeule, ou mêlée d'un peu de vin vieux, fera leur boiſſon ordinaire : comme elles doivent boire beaucoup, elles prendront de temps en temps une tiſanne faite avec de l'orge ou du petit-lait. Les bains d'eau tiede

ne peuvent que leur être salutaires.

7°. Les personnes qui sont d'un tempérament pléthorique doivent se modérer beaucoup dans leur façon de vivre, comme dans leurs passions. La pléthore est une surabondance de sang dans les vaisseaux, capable de troubler ou même de détruire subitement l'harmonie du corps humain : cette plénitude est occasionnée par une digestion trop forte, par l'usage d'aliments trop nourrissants, par le défaut d'exercice, par un sommeil trop long ou par la suppression de quelque sécrétion, & en particulier de la transpiration. Pour prévenir les accidents funestes dont on est menacé dans cet état, il faut absolument diminuer la quantité des aliments & s'abstenir de ceux qui sont trop nourrissants, visqueux & gras : on doit préférer les herbes potageres & les poissons faits, comme la sole, le brochet, &c. à toutes les viandes grasses. Il faut sur-tout ne manger du pain qu'avec la plus scrupuleuse modération, & se retrancher la soupe. Un vin léger, tel que le Champagne, trempé avec l'eau, fera la boisson des pléthoriques.

8°. Les personnes sujettes aux ai-

greurs doivent éviter les aliments tirés des végétaux, tels que les légumes, ſur-tout les farineux, les ſalades & les fruits, parce que ces ſortes de nourritures ſe tournent facilement en acide dans l'eſtomac. Elles feront uſage des viandes faites, comme le bœuf, le mouton, le poulet, &c : leur boiſſon ordinaire doit être un vin vieux de Bourgogne, mêlé d'eau : un verre de vin d'Eſpagne pris de temps en temps, ne peut que leur faire du bien. Qu'elles ſe reſſouviennent ſur-tout de faire de l'exercice. Pour prévenir les ſuites des aigreurs, particuliérement quand on ſent des rapports aigres & des mouvements de coliques, on fera uſage, pendant quelques jours, des poudres abſorbantes, faites avec les yeux d'écreviſſe, le corail, la craie, &c : on en prendra un demi gros délayé dans une cuillerée d'eau, avant le dîner, & autant avant le ſouper : des bouillons de poulet, dans chacun deſquels on ajoute deux cuillerées de ſuc dépuré de creſſon de fontaine, ou tout uniment une ou deux pillules de ſavon blanc, faites avec l'huile d'olive, peuvent tenir lieu de terres abſorbantes.

Les enfants à la mamelle ſont aſſez

sujets aux aigreurs : on les guérit en faisant garder à la nourrice un régime convenable, en ne leur laissant prendre qu'autant de lait qu'il leur en faut pour se nourrir, & en leur donnant un scrupule d'une des poudres absorbantes que nous venons d'indiquer plus haut; après quoi on leur fera prendre, pendant huit jours, un verre d'eau de rhubarbe.

On reconnoît les aigreurs aux rapports aigres, aux douleurs de colique, au pouls petit & à la pâleur extraordinaire du visage.

9°. Les tempéraments, au contraire, où les alkalis dominent, doivent absolument s'interdire la graisse, le jambon, le gibier qui a la chair noire, les salines, les poissons trop jeunes ou qui ne sont pas bien frais, & tous les aliments alkalescents, c'est-à-dire, dont les soufres sont prêts & faciles à se volatiliser : ils ne feront même usage des aliments tirés des animaux qu'avec modération, & préféreront les viandes légeres aux autres. Les végétaux acides, sur-tout les farineux, les fruits mûrs, les citrons, oranges & limons, leur seront également agréables & salutaires. Un vin vif, sec & léger, trempé, fera

leur boiſſon ordinaire : ils préféreront le vin blanc au rouge : les vins de liqueurs, tels que le Malaga, le Frontignan, le Rota, doivent leur être interdits. Qu'ils prennent garde ſur-tout de reſter trop long-temps ſans manger ; il n'en faut pas davantage pour alkaliſer les humeurs. Enfin ils ſe trouveront bien de faire de temps en temps uſage de quelques-uns des anti-ſcorbutiques que nous preſcrirons dans le chapitre VIII.

On reconnoîtra cette eſpece de conſtitution aux rapports qui ſentent les œufs pourris, au dégout pour les aliments alkaleſcents, tels que les viandes graſſes, lourdes, noires, &c. aux maux de cœur, à la chaleur & à l'altération.

Il eſt de la derniere conſéquence, dans cet état, de ne pas négliger les précautions que je viens de preſcrire, parce que l'alkaleſcence des humeurs diſpoſe au ſcorbut, aux maladies putrides & inflammatoires.

10°. Les perſonnes qui ont le ſang trop fluide, qui ſont maigres, & dont les ſueurs, les urines & les ſelles ſont trop abondantes, ſe trouveront bien des aliments ſolides, nourriſſants & faciles ;

faciles à digérer, tels que les viandes faites, la volaille, la perdrix, le riz, la ſemoule, les fruits aſtringents cuits avec le ſucre, ſur-tout les coings. Un bon vin velouté & vieux, tel que celui de Bourdeaux, trempé d'un peu d'eau, fera leur boiſſon. En général, ceux qui ſont de ce tempérament ne doivent boire que très-peu, & jamais de liqueurs rafraîchiſſantes & délayantes, telles que l'orgeat, la limonnade, &c. Ils éviteront enfin les exercices violents, & ſe modéreront du côté des paſſions.

11°. Les perſonnes graſſes & repletes doivent manger peu : le pain bien fermenté, les viandes faites, les fruits aſtringents, leur ſeront ſalutaires. La ſoupe & tous les aliments gélatineux, leur ſont abſolument contraires. Pour boiſſon, elles feront uſage de vin vif, léger & blanc, s'il eſt poſſible : dans le cas où il échaufferoit pur, elles y mettront de temps en temps de l'eau.

Malgré toutes ces précautions, ces ſortes de perſonnes ne jouiront pas d'une ſanté parfaite, ſi elles reſtent trop long-temps au lit, & ſi elles négligent de faire beaucoup d'exercice.

12°. Les perſonnes qui ont quelques-

unes de ces plaies ſimples qui n'exigent pas la ſuppreſſion totale des aliments ſolides, doivent, en général, manger peu. Dans les commencements les aliments ſeront légers & faciles à digérer : s'il s'établit une ſuppuration, & qu'il ſoit néceſſaire de l'entretenir pendant quelque temps, on pourra prendre un peu plus de nourriture & faire uſage d'aliments plus chauds. Quand on travaille à cicatriſer la plaie, il faut ſuivre un régime doux, nourriſſant & balſamique, capable de procurer la renaiſſance des chairs & la prolongation des fibres.

13°. Les perſonnes menacées de quelque maladie ou en convaleſcence, doivent faire diete, c'eſt-à-dire, manger moins qu'en ſanté, & n'uſer que d'aliments doux & aiſés à digérer.

La diete n'épouvante ordinairement les gens valétudinaires, que parce qu'ils la confondent, d'après l'avis de quelques Praticiens ſcrupuleux, avec le jeûne. La diete conſiſte dans le choix & la dimnution des aliments, & non pas dans une abſtinence totale comme le jeûne : la diete rafraîchit & ſoutient : le jeûne échauffe & détruit. Toutes les fois qu'un convaleſcent a grand appétit,

donnez-lui quelques nourritures légeres, douces, rafraîchissantes; son estomac les demande : en les lui refusant, les humeurs âcres & corrosives qui l'abreuvent, le dévoreront, le mineront, & lui feront un tort difficile à réparer.

14°. La diete blanche, qui consiste dans l'usage du lait, des semences & des végétaux, convient à ceux qui ont les humeurs extrêmement viciées, & à ceux qui ont perdu leur estomac par l'intempérance, l'incontinence ou la débauche des liqueurs fortes.

15°. Les enfants doivent manger souvent : leurs aliments doivent être légers & nourrissants. Il ne faut leur laisser boire, ni vin, ni liqueurs fermentées & spiritueuses, ni café, si l'on ne veut pas perdre leur tempérament, & les empêcher de grandir.

16°. Les femmes doivent manger moins que les hommes.

17°. Les jeunes gens qui grandissent encore doivent manger plus que les personnes faites.

18°. Les personnes d'un âge mûr ne doivent manger que pour réparer les pertes de la transpiration & des autres sécrétions.

19°. Les vieillards doivent manger

peu, & ne faire uſage que d'aliments faciles à digérer.

20°. Les gens de Lettres doivent ſe modérer ſur le manger, & boire très-peu de vin : c'eſt le ſeul moyen pour conſerver leur ſanté & pour jouir d'un eſprit ſain, libre & capable d'application.

21°. Dans les pays froids on doit manger plus que dans les pays chauds, & prendre des nourritures plus ſolides.

Dans les pays chauds le relâchement des fibres produit une grande tranſpiration des liquides, & peu d'action dans les ſolides : il faut donc peu de ſucs nourriciers pour les réparer. C'eſt à ce peu d'action des fibres qu'il faut attribuer l'engourdiſſement, la pareſſe & l'eſpece de ſtupidité des gens qui habitent ces pays. On ſait que dans les climats extrêmement chauds, comme les Indes, l'Amérique méridionale, &c. le bœuf ſeroit un aliment trop fort. La volaille, le mouton, ou le gibier compoſe le dîner : le ſoir on ſe contente de fruits & de rafraîchiſſements. Par la raiſon contraire, on doit manger plus en hiver qu'en été.

Le repos ralentit l'action des viſceres : l'exercice au contraire accélere leur

jeu : d'après ce principe inconteſtable, on doit proportionner la quantité des aliments ſur le travail & l'exercice du corps. Voilà pourquoi les gens de Lettres, les Artiſtes qui ne font pas beaucoup d'exercice, les gens oiſifs & les femmes doivent manger peu, & éviter les aliments ſolides, viſqueux & ſalés. Huit onces de viandes, douze à quinze onces, tant de pain, que de racines ou d'herbes potageres, & une chopine ou tout au plus trois demi-ſeptiers de vin avec de l'eau ; voilà la journée des perſonnes qui font peu d'exercice.

En général on doit prendre à chaque repas environ la moitié plus de liqueur que d'aliments ſolides : il n'y a que les phlegmatiques qui ſoient exemptés de cette regle : ils doivent boire peu.

22°. Les gens qui font beaucoup d'exercice, comme certains artiſtes, les ouvriers, les voyageurs, les gens de la campagne, les ſoldats, &c. peuvent ſe livrer à leur appétit, & ne doivent pas être ſcrupuleux ſur la quantité & la qualité de leurs aliments. Malheureuſement, pour la plupart, ils ſont trop pauvres pour être embarraſſés du choix : ils ſe croient même aſſez heureux, quand ils ont le néceſſaire.

23°. Enfin, quand on quitte un genre de vie actif & laborieux, pour se livrer à une vie plus tranquille, il faut diminuer sa nourriture, si l'on ne veut pas s'exposer à de fâcheux & funestes accidents.

Il est plus sain de faire plusieurs repas qu'un seul. Est-ce par sensualité, par gourmandise ou par mode, que les *gens comme il faut* n'en font plus qu'un? Aujourd'hui les hommes dînent, & les femmes soupent.

Les Romains ne faisoient qu'un repas, vers le soir. S'ils avoient faim, ils mangeoient du pain sec en attendant le souper.

En ne faisant qu'un repas, on surcharge son estomac d'aliments; plénitude qui affoiblit insensiblement son ressort: de plus, le suc gastrique se trouvant absorbé par la quantité d'aliments, n'a presque plus d'action: delà les digestions laborieuses, les fonctions gênées, la nutrition imparfaite, un affaissement & un assoupissement presque continuels: delà les rapports, les vents, les glaires, les vomissements, la corruption des aliments, les cours de ventre, les obstructions & mille autres maladies.

C'est une erreur de s'imaginer que

l'eſtomac ait beſoin de repos, & qu'il eſt par conſéquent néceſſaire de ne pas partager ſes aliments en pluſieurs repas. Il eſt démontré au contraire qu'une force toujours appliquée également & modérément, ſe maintient plus long-temps & plus uniformément, que lorſque le mouvement diſcontinué pendant quelque temps, devient forcé & violent; ce qui s'explique d'une maniere bien ſenſible par le mouvement du cœur, des arteres, &c : c'eſt le paſſage d'un moindre mouvement du ſang à un plus fort, qui forme la fievre.

Il eſt donc plus ſage & plus raiſonnable de faire deux repas légers, qu'un fort : les habitants de la campagne & tous les gens de peine ſont bien plus vigoureux en faiſant deux médiocres repas, que nos plus voraces *Apicius*, (1)

(1) Il y a eu chez les Romains trois *Apicius* célebres par leur gourmandiſe. Le ſecond eſt le plus connu : il vivoit ſous Tibere. Il a composé un Traité de la maniere d'aiguiſer l'appétit : *De gulæ irritamentis*. Après avoir mangé des ſommes immenſes, il s'empoiſonna, parce qu'il ne lui reſtoit plus que deux cents cinquante mille livres; ſomme qu'il ne croyoit pas ſuffiſante pour l'empêcher de mourir de faim.

en rempliſſant dans un ample repas leur eſtomac de tout ce que la ſenſualité peut imaginer pour irriter l'appétit. La Nature elle-même n'a-t-elle pas appris aux animaux à manger ſouvent? S'il y en a qui prennent quelquefois trop de nourriture, ce ſont ceux que nous avons forcés de vivre avec nous, pour leur communiquer nos vices.

Il eſt bon de déjeuner. Une croute de pain avec un verre d'eau & de vin; voilà le déjeuner des hommes. Une croute trempée dans une taſſe de bouillon, ne peut faire que beaucoup de bien le matin.

Les femmes ne boivent pas de vin le matin; mais elles ſavent s'en dédommager ſur le café au lait : c'eſt une mauvaiſe nourriture : elle empâte l'eſtomac.

A dîner, la ſoupe, ſur-tout point mitonnée, du bœuf, avec un morceau, ou de mouton, ou de volaille rôti, une côtelette grillée, ou un ragout ſimple & bourgeois, un peu de fruit en compote; voilà la vie du ſage.

Le ſoir, un morceau de rôti ſain, un peu d'entremets, très-rarement de la ſalade, un peu de deſſert, le tout ſuivi d'une bonne heure de converſa-

tion agréable ; voilà le moyen de gouter les douceurs d'un ſommeil tranquille.

Il eſt bien plus ſain de boire, pendant les repas, à petits coups, que de ſe noyer l'eſtomac, en buvant plein de grands verres; rien ne dérange plus l'eſtomac & ne déſaltere moins.

Il eſt bon de manger à des heures réglées. Il n'y a que les gens d'un tempérament fort, & qui font beaucoup d'exercice, qui peuvent mépriſer cette attention. Il y en a deux autres que tout le monde doit avoir.

La premiere, c'eſt de ne pas manger quand on ſent ſon eſtomac plein. Un repas paſſé de temps en temps, rend les autres plus ſalutaires.

La ſeconde, c'eſt d'éviter la trop grande diverſité des mets dans le même repas. Elle conduit aux excès, ſources naturelles des indigeſtions, qui produiſent à leur tour la ſuppreſſion de la tranſpiration. Comment veut-on que l'eſtomac puiſſe digérer différents aliments, bons en eux-mêmes, mais dont le mêlange produit une violente fermentation, un gonflement dans l'eſtomac, une irritation dans les inteſtins, des vents, des glaires, &c.? C'eſt donc

à tort qu'on se plaint d'avoir un mauvais estomac, lorsqu'on le charge tous les jours, dans un même repas, de viandes, de poissons, de pâtés chauds & froids avec force croute, de salade, de crêmes, de légumes, de sucreries, de fruits, de bierre, de vin, de glaces & de liqueurs ?

C'est un grand défaut de boire pendant la digestion : rien n'est plus capable de la troubler, & d'occasionner une diminution de transpiration, toujours dangereuse.

Le gras est-il préférable au maigre ? Laissons à la délicatesse à se décider entre ces deux genres de vie, & croyons que ces deux especes de nourritures sont fort saines, lorsqu'on en use avec sobriété, & qu'il n'entre pas trop d'épices dans l'assaisonnement du maigre. Je suis même persuadé que ce qui nous incommode le plus, c'est le passage alternatif de l'un à l'autre. L'estomac accoutumé à employer beaucoup de forces pour broyer les aliments solides du gras, ne fait plus que jouer avec le maigre ; mais revenant ensuite sur le gras, pour retourner au maigre, il perd insensiblement sa force & son ressort, & s'acquitte plus lentement & plus diffi-

cilement de ses fonctions. Après avoir fait long-temps maigre, par exemple après le carême, on doit bien se ménager les premiers jours où l'on commence à manger gras : il faut se regarder comme des convalescents, qui doivent modérer leur appétit.

L'usage de la viande est conforme à la constitution de l'homme.

Hérodote nous apprend que les anciens Ethyopiens, qui se nourrissoient de lait & de viandes, vivoient communément 120 ans, tandis que les Perses, accoutumés à l'usage du pain, ne passoient pas ordinairement 80 ans. La conformité des corps des bêtes avec le nôtre, annonce combien la viande contient de parties nutritives déja bien préparées, & combien elle est aisée à digérer. Il n'y a presque pas de différence entre le sang de l'homme & celui des animaux. La seule objection que l'on puisse faire contre la nourriture animale, c'est la disposition de la viande à se putréfier ; mais il sera facile d'en éviter les effets, en ne faisant jamais d'excès, & en mêlant quelquefois avec la viande des aliments qui tendent vers la fermentation acide.

D'un autre côté, une preuve que le

maigre eſt une nourriture ſaine, & ſans doute auſſi ſalutaire que le gras, c'eſt la longue vie des premiers hommes, des Philoſophes appellés *Gymnoſophiſtes*, de nos anciens Solitaires & Anachoretes, & des habitants de la côte de l'Aſie, qui ne connoiſſoient d'autre nourriture que les fruits, les légumes, les racines, le riz, le lait & l'eau.

Combien n'avons-nous pas encore de Religieux aſtreints, par leur regle, au maigre, & qui vivent long-temps dans la plus brillante ſanté? Heureux état que celui des Religieux, s'ils ne ſe faiſoient pas des peines réelles de la privation des biens & des plaiſirs chimériques!

Plus occidit gula quàm gladius.

CHAPITRE IV.

Du ſommeil & de la veille.

LE ſommeil eſt la ceſſation des fonctions intellectuelles & des mouvements volontaires, cauſée par la fatigue & l'incapacité des organes matériels, qui ont beſoin de repos pour réparer les pertes occaſionnées par l'exercice.

La veille au contraire consiste dans l'obéissance libre des organes matériels, qui les rend propres à exécuter, suivant les ordres & l'impulsion de l'ame, les fonctions intellectuelles & les mouvements volontaires; état continuel d'action qui fatigue & qui affoiblit le corps.

Pendant la veille, tout use notre machine. Notre propre mouvement, joint aux frottements des corps extérieurs qui nous environnent, détache insensiblement de notre composition une infinité de parties, que nous ne pouvons réparer qu'à la faveur d'un sommeil doux & paisible.

Pendant le travail, les fibres se relâchent, & les esprits animaux qui y circulent, s'épuisent : le sommeil seul peut rendre aux fibres leur ton propre, & réparer la dissipation de la liqueur précieuse qui anime toute la machine. Le sommeil n'est pas moins nécessaire pour favoriser la nutrition, parce que la partie des aliments que l'on appelle le suc nourricier ne peut s'arrêter dans les petites fentes des muscles & des parties solides de nos corps, pour s'y coller & former une même chair avec la nôtre, que dans le temps où les organes jouissent de la tranquillité d'un

doux ſommeil. Le repos eſt ſi eſſentiel pour réparer les pertes occaſionnées par la veille, que ceux qui ſont attaqués d'inſomnie, doivent paſſer tous les jours un certain eſpace de temps à imiter le ſommeil, c'eſt-à-dire, ſe tenir dans la plus grande tranquillité, fermer les yeux, & ſuſpendre, autant qu'ils le pourront, toutes les opérations de l'ame, ſans quoi ils dépériront ſenſiblement tous les jours.

Les avantages & les agréments de la veille ſe font aiſément ſentir. Pourvoir aux beſoins de notre corps, lui donner les nourritures convenables, remplir les devoirs de notre état, cultiver nos amis, ſe livrer aux délices de l'étude, ſe délaſſer du travail dans un cercle choiſi ou dans une promenade agréable, jouir enfin de ſoi même, penſer & exiſter; voilà l'eſquiſſe de la journée du ſage. Le ſommeil mis en parallele, n'eſt pour l'homme actif qu'une mort prématurée : cependant elle eſt néceſſaire, cette image de la mort, qui, chaque jour, nous prive, pendant un certain temps, de nous-mêmes.

La veille pouſſée trop loin échauffe, épuiſe les forces, deſſeche le corps,

intercepte la tranſpiration, & produit toutes les maladies qui en ſont les ſuites, telles que fievres, rhumatiſmes, goutte, hydropiſie, &c. avance la vieilleſſe avec toutes ſes infirmités, & accélere une mort véritable.

Lorſqu'on n'a pas dormi ſuffiſamment & dans un temps convenable, je veux dire la nuit, on bâille & l'on s'étend, parce que la matiere de la tranſpiration embarraſſée dans les muſcles pendant une veille trop longue & à contre-temps, les irrite & produit cette eſpece de ſpaſme qui en chaſſe une partie hors du corps; ce qui prouve combien le ſommeil eſt néceſſaire pour ſe débarraſſer par une louable tranſpiration de ces humeurs groſſieres & nuiſibles, dont la ſortie hors du corps à temps, eſt auſſi eſſentielle que celle des excréments & des urines. Voilà auſſi pourquoi les gourmands quand ils ont trop ſurchargé leur eſtomac, les perſonnes oiſives quand elles ne font point d'exercice, & les gens triſtes & ennuyeux bâillent.

Un ſommeil doux, tranquille, proportionné à l'âge, au tempérament, à la ſaiſon, & pris à des heures convenables, entretient la ſoupleſſe des

membres, excite la tranſpiration, délaſſe le corps, rafraîchit l'eſprit, répare les forces perdues pendant la journée, ſert enfin à diſtribuer le chyle dans les vaiſſeaux, & à répandre & placer les ſucs nourriciers dans les ſolides.

Ce n'eſt pas que le ſommeil trop long n'ait ſes inconvénients : il épaiſſit le ſang, & occaſionne des obſtructions : il rend le corps peſant & phlegmatique : il relâche & énerve les fibres, en les imbibant de trop d'humidité, & leur ôte leur jeu : au lieu de réparer les forces, il les diminue, en procurant une tranſpiration trop abondante : par-là il devient pernicieux, ſur-tout à ceux qui ont la poitrine délicate : enfin il dérange la mémoire & appeſantit l'eſprit. La raiſon en eſt bien ſimple : pendant le ſommeil, les eſprits animaux, ce fluide admirable qui coule dans les nerfs, & qui pendant la veille eſt toujours prêt à exécuter les mouvements volontaires & vitaux, ſont preſque ſans mouvement.

L'opium fait dormir, parce qu'il relâche les fibres & qu'il retarde le mouvement des eſprits animaux. Il ne faut jamais prendre cette drogue ſans conſulter un habile Médecin.

Le jour eſt fait pour veiller ; la nuit pour dormir : c'eſt le ſouhait de la Nature. Pendant le jour, le Soleil enleve de deſſus la terre les vapeurs & les exhalaiſons nuiſibles ; l'air en eſt plus ſain : la nuit, ces vapeurs au lieu de s'élever dans l'atmoſphere, voltigent ſur la ſurface de la terre : l'air en eſt moins ſain, ſur-tout pendant l'été, à l'heure du ſerein : la douce chaleur du lit nous empêche d'éprouver ces influences malignes. Qu'on parcoure la campagne ; &, malgré la miſere qui y regne, & qui malheureuſement ôte au pauvre cultivateur les moyens de ſatisfaire à ſes beſoins, on la trouvera peuplée de gens forts, vigoureux & ſains : pourquoi ? Dociles à la voix de la Nature, ils travaillent ſans inconvénient pendant la journée, parce qu'ils dorment tranquillement pendant la nuit. La molleſſe, en changeant l'ordre, ſe prépare des incommodités ſans nombre.

En général, l'heure la plus convenable pour ſe coucher eſt vers les dix heures : on ſe trouve, par cet arrangement, en état de ſe lever entre cinq & ſix heures du matin, pour remplir les obligations de la journée. Quelles dé-

lices, dans la belle saison, de jouir des prémices d'un beau jour, & de gouter la fraîcheur d'une brillante matinée! Quel avantage pour les personnes de Lettres & les gens de Cabinet, de se trouver, après un repos paisible, au milieu de leurs livres & de leurs papiers, dans la tranquillité du matin, temps où l'esprit est plus vif, plus fort, plus susceptible d'idées nettes & brillantes, plus propre enfin à l'application!

Il faut mettre environ une heure & demie entre le souper & le coucher: sans cette attention, la premiere digestion n'étant pas achevée, les sucs grossiers & visqueux des aliments se mêlent avec le véritable chyle, passent avec lui dans le sang, & déposent dans les parties solides des humeurs crasses, capables de déranger l'économie animale.

Il est très-essentiel à la santé, & en particulier pour les personnes d'un tempérament foible, de ne pas trop souper, & de ne prendre que des aliments faciles à digérer: c'est le moyen d'avoir un sommeil doux & tranquille. L'estomac chargé d'aliments digere difficilement: il éprouve même

une violente fermentation, qui jette de l'inquiétude dans toute la machine : on s'agite dans le lit; on se remue, & l'on se fatigue. En vain appelle-t-on le sommeil; il fuit loin de l'intempérance; ou si, après s'être fait longtemps désirer, il vient affaisser des sens agités, il est souvent interrompu & accompagné de rêves pénibles, de sueurs forcées & désagréables : enfin, en s'éveillant après un pareil sommeil, on sent des aigreurs, on a la bouche mauvaise, la tête pesante, & l'on se trouve plus las & plus fatigué qu'on ne l'étoit en se couchant.

La tranquillité de l'ame est encore nécessaire pour gouter les douceurs d'un sommeil salutaire. Les grandes passions, telles que l'ambition, l'intérêt & l'amour, sur-tout quand la jalousie marche à sa suite, troublent toutes les facultés intérieures, agitent nos sens, & tiennent notre être dans une espece de mouvement convulsif, incompatible avec un sommeil bienfaisant.

Il est bon de se coucher & de se lever tous les jours à peu près aux mêmes heures : le sommeil en devient plus prompt, moins interrompu & plus

ſalutaire. Remarquez que je ne parle pas ici pour les perſonnes d'un tempérament robuſte ; elles peuvent varier, ſuivant leurs occupations, les heures de leur ſommeil, pourvu cependant qu'elles n'abuſent pas de la permiſſion.

Il eſt très-pernicieux pour les gens de Lettres de travailler la nuit. Après un ſommeil modéré, l'eſprit eſt bien plus capable d'application qu'il ne l'eſt après les fatigues de la journée.

Les habitants des climats chauds, tels que les Indiens, les Américains méridionaux, les Africains, les Italiens, les Eſpagnols & les Portugais, dorment après leur dîner. Je ne blâme point un uſage que la chaleur exceſſive du milieu de la journée rend ſans doute utile, peut-être même néceſſaire ; mais dans nos climats tempérés & froids, je crois qu'il eſt mal-ſain de contracter cette habitude. Outre qu'elle trouble la digeſtion & qu'elle rend le corps & l'eſprit peſants, on s'expoſe à ne pas jouir d'un repos agréable la nuit ſuivante.

La longueur du ſommeil dépend du tempérament, de l'âge & de la ſaiſon. Six à ſept heures de ſommeil ſuffiſent pour les gens d'un âge fait.

Sept à huit ſont néceſſaires aux jeunes gens.

Il en faut neuf à dix aux enfants, aux femmes & aux perſonnes d'une foible complexion.

Les vieillards qui dorment ſix heures d'un bon ſommeil, doivent être contents, & jouiſſent d'une bonne ſanté.

Je ne parle point ici des perſonnes malades ou infirmes : comme leur ſommeil eſt ordinairement laborieux & interrompu, il n'y a point de regle fixe à leur preſcrire.

Le ſommeil eſt plus fort & plus agréable dans l'hiver que pendant l'été : ainſi, pendant cette ſaiſon, on peut y conſacrer une demi-heure, ou une heure de plus.

C'eſt une bonne méthode de ſe lever auſſi-tôt qu'on ne dort plus. Par ce moyen on ſe prépare un repos facile pour la nuit ſuivante. D'ailleurs, en reſtant au lit des heures entieres, après un ſommeil ſuffiſant, on perd la plus précieuſe partie du jour : c'eſt mépriſer la véritable vie, celle de l'ame; c'eſt abrutir ſes facultés; c'eſt enfin ſe ſacrifier à la molleſſe, & s'expoſer aux accès d'une paſſion brutale.

On paſſe à ces femmes qui n'ont,

pendant toute une journée, d'autres occupations qu'un billet doux à recevoir ou à écrire, une toilette à faire, une visite à rendre, ou à assister au spectacle, à représenter à un joli souper, & à s'ennuyer au brelan, de se décharger, pendant douze heures, dans les bras de la paresse, du poids de leur existence; mais que des hommes, faits pour partager leur temps entre les affaires & l'étude, restent jusqu'à midi dans le lit, c'est ce que j'aurois peine à concevoir, si je connoissois moins notre siecle. Mais qu'ils sont bien punis, ces paresseux, que la terre supporte avec regret, & que le soleil fuit! Jamais ils ne goutent les charmes de l'aurore: une violente & longue transpiration énerve leur corps, leur esprit, & leur ôte l'appétit, sans lequel, au milieu des repas les plus voluptueux, ils languissent sans gouts & sans plaisirs. Mettez à la même table un laboureur qui a travaillé depuis quatre heures du matin, & un petit-Maître, ou une femme *du bon ton* (c'est à peu près la même chose); dites-moi de qui envierez-vous le sort?

La meilleure façon de se coucher, est de se placer sur le côté gauche,

& d'avoir le corps médiocrement étendu : dans cette ſituation, toutes les parties ſolides ſont dans une poſition favorable : d'ailleurs, le ſang & les liqueurs circulent aiſément, & ſe répandent promptement juſqu'aux extrêmités du corps, parce que le cœur ayant ſa pointe penchée vers la partie gauche du poumon, a le plus grand jeu poſſible de ſyſtole & de diaſtole. Enfin, le pilore ſe trouvant placé au bas de l'eſtomac du côté droit, les aliments n'en ſortent pas trop promptement ; car il eſt néceſſaire que les aliments reſtent pendant un certain temps dans ce viſcere, afin qu'ils ſe digerent mieux.

Si l'on ſe réveilloit lorſque la digeſtion eſt faite, c'eſt-à-dire, quatre ou cinq heures après que l'on s'eſt couché, on feroit bien de ſe tourner du côté droit, pour faciliter la ſortie des aliments ; car dans cette ſituation, ils agiſſent par leur poids contre le pilore.

Les perſonnes repletes, pituiteuſes & ſujettes aux étouffements, à l'aſthme ou qui ont des embarras dans les reins, ne doivent jamais ſe coucher ſur le dos : dans cette poſition, la reſpiration eſt gênée, & la pituite incommode

beaucoup : outre ces inconvénients, la veine-cave & la grande artere qui ſont appuyées ſur les lombes, venant à s'échauffer, envoient une trop grande quantité de vapeurs au cerveau.

Les perſonnes qui ſont menacées de gravier, de pierre, ou qui ont des douleurs de reins, doivent ſe coucher preſque ſur le ventre : dans cette ſituation, les reins s'échauffent moins, les urines filtrent plus aiſément, & dépoſent moins dans le fond de la veſſie. Dans les refroidiſſements de l'eſtomac, la coction des aliments ſe fait auſſi dans cette poſition d'une maniere plus prompte, moins douloureuſe & plus louable.

Il faut bien prendre garde de ſe coucher dans un lit dont les pieds ſont plus élevés que la tête : dans cette ſituation le ſang porte à la tête, & peut occaſionner bien des accidents.

D'ailleurs, les aliments remontent alors du fond de l'eſtomac vers ſon orifice ſupérieur ; ce qui trouble la digeſtion.

Il eſt bon au contraire d'avoir la tête & la poitrine plus hautes que les autres parties du corps : on en reſpire plus aiſément, & la circulation du ſang eſt plus louable.

Le

Le corps ne doit être, ni trop étendu, ni trop courbé dans le lit, parce que le repos de tous les muſcles conſiſte dans la plus petite contraction.

La chambre dans laquelle on couche doit être grande, afin d'y reſpirer un bon air : c'eſt pour cette raiſon que l'on ne ſauroit trop recommander de tenir un des côtés des rideaux du lit ouvert. A moins que le lit ne ſoit directement en face d'une croiſée où il n'y ait point de volet, il faut auſſi laiſſer entrer l'air du côté des pieds.

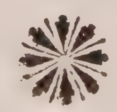
Il eſt néceſſaire d'être aſſez couvert dans le lit, pour ſe procurer une tranſpiration favorable : en effet, c'eſt s'expoſer à des rhumatiſmes cruels que d'y reſter découvert, même dans le fort de l'été. Il ne faut pas cependant ſe couvrir au point de ſuer. La tranſpiration modérée eſt ſalutaire; la ſueur forcée, comme une tranſpiration trop abondante, affoiblit conſidérablement, & énerve. Un lit trop mollet n'eſt pas ſain, ſur-tout en été : la tranſpiration y eſt trop violente; mais comment corriger la molleſſe?

Il eſt ſalutaire d'avoir en tout temps les pieds & les jambes plus couverts que le reſte du corps; c'eſt le moyen d'en-

tretenir une louable circulation dans ces parties éloignées du tronc, & d'éviter la goutte.

En ſortant du lit, il faut ſe tenir chaudement pendant quelque temps, afin de ralentir inſenſiblement la tranſpiration abondante occaſionnée par la chaleur du lit. Cet avis eſt de la derniere importance pour ceux qui du lit, courent à une fenêtre ouverte.

En tout temps, même en été, l'air du dehors eſt plus froid que celui de la chambre, & ſur-tout du lit : en s'y expoſant ſubitement, les pores ſe bouchent, s'obſtruent, & la tranſpiration interceptée produit des fluxions, des catarres, des dartres, &c. Expoſez un verre chaud nouvellement fabriqué à l'air froid, il éclate & ſe caſſe en pluſieurs morceaux. La fraîcheur de l'air ſur les pores ouverts de la peau fait une impreſſion auſſi prompte & auſſi funeſte. Il eſt ſain & agréable de changer de linge, & de ſe faire frotter avec de la flanelle, en ſortant du lit.



CHAPITRE V.

De l'exercice.

RIEN de plus essentiel à la santé que l'exercice : c'est une vérité dont les Anciens devoient être moins persuadés que nous, puisqu'ils ignoroient la circulation du sang, découverte par *Harvey*, Anglois, mort en 1637. Cependant ils la mettoient en pratique avec beaucoup d'exactitude. *Cyrus*, ce Prince si sage, fit une Loi qui ordonnoit aux Persans de faire chaque jour quelque exercice, avant leurs repas. Chez les Grecs, on élevoit la jeunesse dans toutes sortes d'exercices. La lutte étoit un des premiers. Le champ de Mars, chez les Romains, étoit destiné pour accoutumer les jeunes gens aux exercices du corps. Que dis-je? Ce peuple heureux & invincible, tant qu'il méconnut ou méprisa la mollesse, vécut sain & vigoureux près de six siecles (1), sans avoir de Méde-

(1) *Marcus-Porcius Caton*, dit le Censeur, ce Romain célebre par ses vertus, son intégrité, son éloquence & sa valeur à la tête

cins ; faveur insigne, qu'il dut sans doute, & à ses exercices journaliers, & à sa frugalité. Ce sont, au rapport de *Plutarque*, les exercices, tant du champ de Mars, que de la guerre, qui firent de *César*, malgré une constitution délicate, un héros infatigable.

Le corps humain, ce composé de différents vaisseaux, ne se soutient & ne subsiste que par la circulation continuelle des fluides différents qui les parcourent : tout ce qui retarde cette circulation dérange l'économie ; tout ce qui la favorise contribue à la santé. Est-il un moyen plus efficace que l'exercice, pour entretenir le mouvement régulier des liqueurs ? Quelle différence, pour la force & la vigueur, entre un homme qui travaille & celui qui mene une vie sédentaire !

Aussi l'expérience nous apprend-elle

des troupes, mourut vers l'an 606 de la fondation de Rome. De son temps, il n'y avoit pas encore de Médecins à Rome. *Tout est perdu*, disoit-il à son fils, *si les Grecs nous envoient leurs Médecins. Ils ont conspiré de faire périr, par leur Art, tous les Barbares* (*étrangers*). Réflex. sur la Peinture & la Poésie, par M. l'*Abbé du Bos*.

que les ouvriers qui fatiguent plus d'une partie du corps que d'une autre, ont cette partie plus robuste que le reste de la machine. Nous-mêmes, comparons notre main droite avec la gauche, & nous trouverons la premiere plus charnue, plus grosse & plus forte que l'autre : la raison en est simple ; c'est que la droite agit davantage que la gauche.

Cette derniere observation me fournit ici une réflexion bien importante pour l'éducation des enfants. On devroit les accoutumer de bonne heure à se servir alternativement & indistinctement des deux mains, soit pour manger, soit pour travailler, soit pour jouer : par ce moyen, ils seroient aussi forts & aussi adroits de l'une que de l'autre : d'ailleurs, en perdant un bras, ils ne se trouveroient pas dans l'embarras où l'on voit plusieurs manchots du bras droit. En vérité, je ne vois pas la raison pour laquelle nos peres ont proscrit la main gauche. Rétablissons-la dans les droits que la Nature lui a accordés, sans aucune préférence réelle pour sa sœur.

Les effets admirables de l'exercice sont sans nombre : il donne de l'activité

aux ſolides, empêche les ankyloſes des articulations & la goutte, ranime les fibres, & entretient la ſoupleſſe & le reſſort des muſcles : il donne des forces au corps, favoriſe la diſtribution du ſuc nourricier, & rend l'eſprit plus gai, plus vif & plus vigoureux : il diviſe les humeurs, développe les ſels, atténue le ſang, accélere ſon mouvement, le perfectionne, débouche les vaiſſeaux, facilite la circulation des liqueurs, & par-là prévient l'alkaliſation & l'épaiſſiſſement des humeurs qui cauſent des obſtructions, le ſcorbut & les affections hypocondriaques lorſqu'elles ſéjournent, & s'engorgent dans les vaiſſeaux capillaires.

D'un autre côté, l'exercice excite une louable tranſpiration, facilite les ſécrétions, & rétablit l'harmonie entre les ſolides & les liqueurs : enfin il réveille les eſprits, & leur donne plus de jeu. C'eſt en particulier aux phlegmatiques & aux mélancoliques qu'il eſt d'une néceſſité abſolument indiſpenſable.

Non, je ne crois pas trop avancer, en aſſurant que l'exercice bien proportionné aux forces du ſujet & pris à temps, eſt capable de détruire une gran-

de partie des maladies chroniques, telles que la pulmonie, la goutte, la pierre commencée, la gravelle, l'hydropisie, le scobut, les rhumatismes, les affections histériques & hypocondriaques : il est bon contre toutes les maladies des nerfs : il sert aussi à les prévenir.

La mollesse, au contraire, retarde la circulation des humeurs, diminue la transpiration, suspend les opérations de l'esprit, occasionne un dégout général & une espece d'anéantissement : dans le repos, les jambes perdent insensiblement la faculté de marcher, & les autres parties du corps refusent à la fin le service. Quel sort de cesser d'être, avant de cesser de vivre !

Quelque salutaire que soit l'exercice, il faut cependant ne s'y livrer qu'avec prudence. Tout excès qui va jusqu'à la lassitude, & qui excite une sueur violente, au lieu de fortifier, prive le corps du suc nourricier, l'épuise, & s'il est continué, échauffe, enflamme les humeurs & durcit les fibres.

Quand les personnes qui ont fait trop d'exercice, éprouvent de la chaleur, des douleurs de ventre & des dégouts, elles doivent en faire moins, & se réduire, pendant quelques jours, à

un régime ſec & rafraîchiſſant : ſi elles ont la bouche ſeche, amere & enflammée, & ſi elles ſe trouvent extrêmement reſſerrées ; elles doivent prendre des bains chauds, & ſuivre un régime humectant & rafraîchiſſant. Enfin, ſi elles reſſentent des friſſons violents ſuivis d'aſſoupiſſements, elles doivent prendre des aliments rafraîchiſſants, & bien tremper leur vin.

On doit choiſir ſoi-même l'eſpece d'exercice qui paroît le plus convenable, & lui preſcrire de juſtes bornes, ſuivant le tempérament & les forces. En général, les gens foibles & maigres doivent ceſſer d'en prendre auſſi-tôt qu'ils ſentent une douce chaleur, qui annonce la ſueur : les perſonnes graſſes & d'un tempérament phlegmatique, peuvent aller juſqu'à la ſueur modérée. Enfin il faut avoir égard, comme nous l'avons déja dit, à la quantité de nourriture que l'on prend.

Il faut bien éviter de faire de l'exercice immédiatement après le repas, à moins qu'on n'y ſoit abſolument forcé ; car alors il ſe feroit une grande diverſion & une grande diſſipation des eſprits néceſſaires pour bien digérer : de plus, l'eſtomac étant plein, le mouve-

ment feroit paſſer dans le ſang un chyle mal digéré, qui précipiteroit les ſécrétions & évacueroit les bons ſucs avec les excréments.

On doit encore avoir grand ſoin de ne pas ſe mettre à table immédiatement après avoir fait beaucoup d'exercice : il eſt bon de prendre auparavant un peu de repos.

Quand on a fait quelque exercice, & qu'on ſue, il ne faut pas ſe refroidir trop promptement, en reſtant à l'air dans un trop grand repos, en buvant de l'eau à la glace ou trop froide, ou quelque liqueur rafraîchiſſante, comme orgeat, &c; par cette imprudence, la tranſpiration arrêtée ſubitement, feroit refluer les humeurs dans la maſſe du ſang, & produiroit des fluxions, des rhumes, &c. Au contraire, il faut ſe promener pendant un certain temps dans une chambre bien fermée, ou s'approcher du feu, ou boire un bon verre de vin pur, & qui ne ſoit pas trop froid : il feroit même à propos qu'il eût à peu près le même dégré de chaleur du ſang. On feroit encore mieux de ſe faire frotter avec une ſerviette chaude & ſeche, & de changer de linge.

Je me rappelle les précautions que M. le Comte *de Lauraguais* prit pour conſerver le cheval Anglois, qui venoit de lui gagner, au mois de Juillet 1766, un gros pari, en faiſant en moins d'une heure ſept lieues & demie, & je ſuis étonné que l'on ait ordinairement moins de ménagement pour les hommes. Auſſi-tôt que ce cheval eut ceſſé de courir, on lui donna du vin, & on le frotta avec des bouchons de paille : enſuite on le fit marcher, & frotter, galoper un inſtant, & frotter, marcher & frotter : on le ſaigna, & une heure après on le fit marcher : enfin on lui donna de l'avoine, du pain & du ſon dans de l'eau chaude. Prit-on autant de ſoins du palefrenier qui avoit monté le courſier ?

Lorſqu'on a fait pendant pluſieurs jours de ſuite un exercice violent, comme courir la poſte, chaſſer, voyager à pied, &c. il faut ſe tranquilliſer au moins un jour entier. Ce repos donne le temps de réparer les pertes occaſionnées par le grand mouvement, en plaçant dans les membres épuiſés les parties gélatineuſes du ſang. Qu'un lit eſt délicieux pour une perſonne fatiguée !

Pour ſe perſuader plus facilement

de l'efficacité de l'exercice, il est nécessaire d'expliquer le méchanisme de la transpiration : afin d'en comprendre même tout le jeu, il est bon de remonter jusqu'à la sanguification.

Le chyle, préparé dans l'estomac par une bonne digestion, est poussé par l'action du ventricule, dans les premiers intestins, où il reçoit le suc pancréatique & la liqueur biliaire. La partie la plus pure de ce chyle perfectionné par ce mêlange, s'insinue dans les veines lactées premieres, pour être portées dans les glandes du mésentere. Delà il passe dans les veines lactées secondaires : celles-ci le déchargent dans le réservoir de *Pecquet*, situé dans les racines du diaphragme : après avoir encore éprouvé une nouvelle fermentation, ce chyle monte dans le canal thorachique, pour passer dans la veine souclaviere gauche, qui le décharge dans la veine cave, d'où il descend dans l'oreillette droite du cœur : passant ensuite dans le ventricule droit du cœur, il se subtilise, & commence à se changer en sang : mêlé alors avec le sang qui vient de la veine cave dans le même ventricule, il est bientôt après poussé dans l'artere pulmonaire, pour se dis-

tribuer dans toute la ſubſtance du poumon, & pour s'y rafraîchir par l'impreſſion du nitre aérien. Il ſe ramaſſe enſuite dans les racines de la veine pulmonaire, qui le porte dans l'oreillette gauche, d'où il deſcend dans le ventricule gauche du cœur : devenu ſang lui-même, il eſt chaſſé, par ce même ventricule, dans l'aorte, pour être diſtribué, par les arteres, dans tout le corps, haut & bas, juſqu'aux extrêmités. En paſſant à travers les chairs & les muſcles, le ſang y dépoſe la lymphe, ce ſuc nourricier, cette partie la plus pure de lui-même, qui donne l'accroiſſement aux jeunes gens, & qui répare les pertes des perſonnes d'un âge fait. Après cette opération ſi eſſentielle à la vie, il eſt pompé par les racines capillaires des veines, qui le reportent dans la veine-cave, pour recommencer la même route.

Par ce mouvement circulaire, dans un homme en ſanté & d'un bon tempérament, toute la maſſe du ſang paſſe, ſuivant les obſervations de *Lower*, par le cœur plus de 24 fois en une heure; mais en parcourant ainſi environ 576 fois par jour toute l'habitude du corps, il pouſſe avec lui les parties groſſieres,

qui, après avoir paſſé par les glandes miliaires, ſont chaſſées hors du corps : cette vapeur inſenſible ſort par une infinité de petits pores répandus ſur toute la ſurface du corps (excepté ſur les endroits de la peau où il y a quelque cicatrice ou quelque calloſité) par l'intérieur des narines & de la bouche, ſur-tout par les poumons : on l'appelle la tranſpiration : nous en ſommes enveloppés comme d'une athmoſphere qui n'eſt pas ſenſible à cauſe de ſa grande raréfaction, excepté aux narines & à la bouche, où elle ſe laiſſe appercevoir, en hiver, en forme de fumée, à cauſe de la condenſation des corpuſcules occaſionnée par le froid. On peut ſe convaincre de la réalité & de l'abondance de la tranſpiration, en été, en préſentant la main ſur une glace, qui ſe ternit auſſi-tôt, & en hiver en reſpirant dans un bocal de verre ou en introduiſant le bras bien lavé dans un vaſe de verre propre & fermé par en haut : les parois du bocal ſe couvriront de petits glaçons, & ceux du vaſe de petites gouttes d'une liqueur claire, huileuſe & ſalée.

Le célebre *Sanctorius* a remarqué qu'en Italie, dans un homme en ſanté,

qui, en vingt-quatre heures, prend huit livres d'aliment, tant solides que liquides, la transpiration en emporte cinq; évaluation qui doit diminuer de quelque chose en France, où l'air n'est pas aussi chaud. Que l'on juge par-là des ravages funestes qu'elle peut faire quand elle se trouve subitement arrêtée. Aussi est-elle la cause de presque toutes les maladies, & sur-tout des rhumes, rhumatismes, catarres, goutte, fluxions, pleurésies, fievres malignes, &c. Si elle est habituellement retardée & diminuée par une vie trop paresseuse, trop sédentaire & trop solitaire, telle que celle que menent les gens oisifs, les gens de Lettres, certains Religieux, les Marins qui ne prennent aucun exercice, le sang devient trop épais, circule difficilement, séjourne trop long-temps dans les vaisseaux capillaires; ce qui produit les affections hypocondriaques, le scorbut, &c.

Rien n'est plus propre à entretenir une sécrétion aussi essentielle, que l'exercice, puisqu'il augmente le ressort des solides, qu'il accélere le mouvement du sang, & qu'il lui communique cette force nécessaire pour expulser les parties séreuses, crasses & in-

fectes qu'il charie avec lui, & par conséquent pour guérir plusieurs maladies auxquelles les secours ordinaires de la Médecine ont tant de peine à remédier.

Avant de passer aux principaux exercices, il est nécessaire de remarquer la différence qu'il y a entre la transpiration insensible & la sueur. La transpiration est cette vapeur légere & invisible, qui nous débarrasse de ces corpuscules grossiers qui passent dans le sang avec le chyle : la sueur est une vapeur sensible qui sort par les petits tuyaux excrétoires & par les pores de la peau, en forme de petites gouttes d'eau & qui mouille le corps & le linge.

La sueur appauvrit le sang, le desseche, affoiblit le corps & l'épuise. Au contraire, la transpiration insensible est toujours salutaire, lorsqu'elle ne se fait pas avec excès, & sa suppression toujours dangereuse : c'est à cette suppression qu'il faut attribuer tous les vices de la peau, la gale, les pustules, les dartes, les érésipelles, les catarres, les rhumatismes, les rhumes, les fluxions locales, la plupart des fievres, &c. Pour guérir ces maladies, rappellez la transpiration.

Il y a plusieurs sortes d'exercices.

1°. L'équitation me paroît mériter la préférence : aucun exercice ne produit de meilleurs effets, pour accélérer la circulation du sang, l'atténuer, déboucher les vaisseaux, lever les obstructions & procurer une transpiration favorable, sur-tout des parties supérieures du corps, parce qu'aucun ne secoue davantage les visceres. Aussi le mouvement du cheval entretient la santé, fortifie les tempéraments foibles, prévient & guérit les phthisies, les douleurs de poitrine, les vapeurs & les affections hypocondriaques : il prévient aussi la goutte. *Sydenham* le regardoit même comme un remede assuré contre la pulmonie déclarée.

Quand on se sent trop foible pour supporter les mouvements du trot & du galop, il faut se contenter d'aller le pas : on ne doit aller le trot que lorsque l'on est assez fort pour résister aux secousses violentes qu'il occasionne.

Il ne suffit pas, pour rétablir sa santé, de prendre de temps en temps cet exercice : pour qu'il produise l'effet qu'on en attend, il faut y consacrer

chaque jour environ trois heures, avant le repas.

C'est avec plaisir que je parle de cet exercice, à qui je dois en partie la santé dont je jouis dans un corps d'ailleurs assez délicat. J'avois dans ma jeunesse des points de poitrine très-douloureux, ainsi que des fievres & des rhumes très-fréquents : l'exercice du cheval m'a fait perdre presque jusqu'au souvenir de mes anciennes incommodités. Pourquoi faut-il que mes occupations, quoique libres, m'empêchent de marquer aussi souvent que je le voudrois, ma reconnoissance à ce remede, dont les agréments sont sans nombre ?

M. *Genneté*, connu par l'invention de plusieurs machines utiles & agréables, vient de trouver un fauteuil d'équitation méchanique, sur lequel on se procure, dans son appartement, tous les mouvements du cheval le mieux dressé : au fauteuil, on peut substituer un cheval de bois rembouré. Y a-t-il rien de plus commode pour les riches, les femmes & les gens délicats !

Il y a plusieurs années que M. *Berthier*, Chef du Bureau du Génie à Versailles, inventa & fit exécuter un cheval méchanique, sur lequel on pouvoit

facilement se procurer toutes les allures d'un cheval naturel, & faire même son Académie.

Quand on monte à cheval, ou qu'on fait quelque exercice considérable, il faut porter une large ceinture autour des reins, afin de tenir les intestins & les veines lactées dans leur situation naturelle. Ce seroit même une bonne habitude, sur-tout pour les hommes, d'en faire un usage continuel. Les meilleures ceintures sont celles de toile de coton : on les porte sur la peau. Les femmes grosses qui craignent les fausses-couches, se trouveront bien d'en porter pendant leur grossesse.

2°. La chasse, pourvu qu'elle soit modérée, les armes, la paume, le ballon, l'escarpolette, le volant, le billard, la boule, les quilles, le petit palet & plusieurs autres jeux d'exercices, sont très-salutaires pour la santé.

3°. La danse, outre les avantages des exercices dont nous venons de parler, a encore celui de bien placer le corps, de faire baisser les épaules, & de les retirer en arriere ; ce qui donne plus de jeu & plus d'étendue à la poitrine.

Je ne dirai pas la même chose de

la lecture à haute voix, qu'un Auteur Anglois recommande (1). Je crois qu'il faut avoir une bien forte poitrine, pour que cet exercice ne lui nuise pas, & qu'elle soit bien humide & bien visqueuse, pour qu'il lui soit utile : rien ne desseche & n'échauffe plus que de lire haut ou de chanter trop long-temps.

4°. Le jardinage, le tour & plusieurs autres occupations qui demandent du mouvement, sont encore fort salutaires. Considérons les gens de la campagne : occupés toute la journée à des exercices fatigants, ils n'en chantent pas moins au milieu de leurs travaux : ils se portent bien, tandis que les riches habitants des villes bâillent au centre des plaisirs & sont accablés d'incommodités. La goutte est à la ville, dit *la Fontaine*, & l'araignée aux champs.

Le travail, fils du besoin, est le pere de la santé & du bonheur : ne plaignons donc plus les habitants de la campagne : avec un peu plus d'aisances, ils seroient mille fois plus heureux que nous : au

(1) Mackenzie, *Histoire de la Santé*, IIe Partie, chap. 11 *de l'Exercice*.

milieu même de leur misere, ils goûtent les douceurs de la santé & de la paix. Il n'y a de vrais pauvres que ceux qui, au centre de l'abondance, ne jouissent pas.

Il est bon de remarquer que les personnes qui font beaucoup d'exercice, doivent prendre garde d'avoir le cou & les jarretieres trop serrés : l'exercice accélerant la circulation, le sang parvenu avec vivacité & en abondance, par les arteres, à la tête, aux pieds & aux jambes, ne trouvant pas, dans l'ouverture des veines assez de capacité pour revenir au cœur dans la même proportion, s'y engorgeroit & y causeroit beaucoup de désordres. En général, le François, lié par le cou, les jarretieres, la ceinture, les poignets & les boucles, trouve dans son habillement bien des obstacles à la libre circulation des humeurs. Que les Lévantins sont vêtus bien plus sagement & bien plus commodément que nous ! Il n'y a rien de plus mal-sain que de trop se serrer le cou, même en tout temps.

Les personnes qui voyagent en voiture ne doivent pas mettre de jarretieres : il faut tout au plus les lier sous les jarrets, sans les serrer : au-dessus

des genoux elles gêneroient la circulation du ſang & cauſeroient des engourdiſſements, des élévations cuiſantes & douloureuſes.

5°. Le mouvement du carroſſe, de la chaiſſe à porteur & de la litiere, procure un exercice doux, qui convient aux perſonnes d'un tempérament foible & aux vieillards. Les femmes & les petits-maîtres n'en connoiſſent pas d'autre. La délicateſſe de leur corps en eſt-elle la ſeule cauſe?

6°. Enfin, je finis par un exercice auſſi facile à prendre, que ſalutaire; c'eſt celui de la promenade. Après le cheval, il n'y en a guere de meilleur, pourvu qu'on ſe promene en bon air, & qu'on ait l'eſprit libre, dégagé d'affaires & gai : on peut jouir de cet avantage en s'aſſociant avec des perſonnes d'une aimable ſociété.

Il y a cette différence entre l'exercice du cheval & la promenade, que l'un eſt bon pour rétablir la ſanté, & l'autre pour l'entretenir.

D'après ce coup d'œil jetté ſur les différents exercices, il réſulte que les voyages, de quelque façon qu'on les faſſe, ſont très-ſalutaires. C'eſt ſans doute d'après cette obſervation, que les Mé-

decins de Rome envoyoient les pulmoniques à Alexandrie, en Egypte, & qu'ils avoient le plaisir de les voir revenir guéris. C'est dans le même esprit que *Cicéron*, né d'une complexion très-foible, rétablit sa santé, & se forma un tempérament assez fort, à la faveur de ses voyages.

On se ressouvient encore de l'espece de remede dont se servit un Médecin célebre, pour guérir un de ses amis accablé de maladies opiniâtres, parce qu'elles venoient d'un estomac qui ne faisoit plus ses fonctions, & d'une circulation ralentie. Il l'envoya aux eaux de Spa. A peine le malade y fut-il arrivé, qu'il reçut une lettre de son Médecin, par laquelle il lui marquoit, qu'après avoir réfléchi plus mûrement sur son état, il jugeoit que les eaux de Spa ne lui convenoient point, & qu'il falloit aller promptement à celles de Barege. En y arrivant, autre lettre de son ami, qui l'avertissoit, en vertu d'une nouvelle consultation faite sur sa maladie, de se rendre sans délai aux eaux de Saint-Amand; mais le malade écrivit en chemin à son Médecin, qu'il n'avoit plus besoin d'eau, & qu'il retournoit à Paris bien guéri; c'étoit jus-

tement ce qu'attendoit ſon Eſculape.

M. *Dumoulin* ne ſe ſervit-il pas auſſi de la confiance que les malades ont dans leurs Médecins, pour rétablir la ſanté d'une Dame de la premiere qualité, qui croyoit l'avoir perdue, & qui la perdoit réellement ? Il lui vanta beaucoup certaines pilules de ſon invention : elle lui en demanda ; il lui en promit ; mais à condition qu'elle ſe leveroit tous les jours entre ſix & ſept heures du matin ; qu'elle feroit, après ſon lever, trois heures d'exercice, ſoit à pied, ſoit en carroſſe, ſoit à cheval, ſoit au billard, &c ; qu'elle dîneroit bien, mais avec des aliments ſains ; que deux ou trois heures après, elle feroit trois heures d'exercice ; qu'elle ſouperoit peu, & avec des aliments légers. En ſix ſemaines de temps la Dame fut guérie, & ne ceſſoit d'exalter l'efficacité des pilules ; mais *Dumoulin* eut la bonne foi de lui avouer que c'étoit à l'exercice qu'elle devoit ſa ſanté, & non pas aux pilules, qui étoient ſimplement compoſées de mie de pain.

Les meilleurs remedes que M. *Tronchin* ait preſcrits, dans Paris, aux femmes & aux gens oiſifs, ſont de frotter

leur appartement, de ſcier leur bois, de bécher leur jardin. Les femmes, par mode, firent pendant quelque temps de l'exercice, & les vapeurs diſparurent : la pareſſe les rappella bientôt.

Par rapport aux voyages de long cours ſur mer, il eſt bon d'avertir ceux qui les entreprennent, qu'ils doivent, ſur-tout s'ils vont dans les climats chauds, c'eſt-à-dire, vers la ligne, marcher ſur le pont quatre à cinq heures par jour; ſans cela ils riſquent d'être attaqués du ſcorbut. M. *Ebenezer Gilchriſt* regarde ces ſortes de voyages comme très-utiles pour la guériſon de la conſomption, dans un ouvrage nouveau, traduit par M. *Bourru.*

L'exercice produiſant d'auſſi bons effets, il eſt donc néceſſaire que chacun en faſſe dans le genre qui convient le plus à ſon tempérament, à ſes forces, à ſon âge, à ſon état, à ſa fortune & à ſes gouts.

Les jeunes gens doivent en faire plus que les vieillards.

Les hommes robuſtes en doivent prendre plus que les tempéraments foibles, les femmes & les enfants.

Heureux les ouvriers & les habitants de la campagne! Ils trouvent dans leur

état

étant un exercice continuel, & par conséquent la santé.

C'eſt particuliérement dans nos pays ſeptentrionaux & froids, que l'exercice eſt eſſentiel, pour ouvrir les pores reſſerrés par le froid & l'humidité, & pour rétablir la tranſpiration trop ſouvent arrêtée.

Les frictions peuvent ſuppléer à l'exercice. *Galien* les recommande, dans le Livre où il traite ſpécialement de leur uſage & de leurs bons effets, comme propres à conſerver la ſanté, & comme un ſpécifique contre beaucoup de maladies occaſionnées par le relâchement des fibres, en particulier la foibleſſe de la poitrine, & les affections hiſtériques & hypocondriaques. Les Anciens en faiſoient beaucoup plus d'uſage que nous. Je ne ſais pas pourquoi les gens ſédentaires ne ſe ſervent pas de ce moyen ſalutaire, ſi propre à tenir lieu d'exercice.

Les frictions, en occaſionnant une compreſſion & un relâchement alternatif des parties extérieures, augmentent le reſſort & l'action des vaiſſeaux, atténuent les humeurs, débouchent les pores de la peau, levent les obſtructions de l'extrêmité des vaiſſeaux, accéle-

rent le mouvement du ſang, facilitent la tranſpiration, fortifient & procurent, à quelque choſe près, le même effet que les exercices les plus ſains. Ainſi lorſqu'on s'apperçoit, par la ſéchereſſe de la peau, que la tranſpiration eſt diminuée ou ſupprimée dans quelque partie du corps, il vaudroit mieux déſobſtruer par des frictions locales, les glandes, & rétablir ainſi l'ordre naturel, que de troubler l'économie animale par des ſaignées, des purgations, &c. C'eſt ſur-tout dans les rhumatiſmes obſtinés, que les frictions ſont très-avantageuſes. J'ai même vu des ſurdités commencées, guéries par de fréquentes frictions faites derriere les oreilles.

Les frictions conſiſtent à ſe faire frotter tout le corps, ou certaines parties, ſoir ou matin, pendant un certain temps, comme un gros quart d'heure ou une petite demi-heure, devant un bon feu, avec un linge bien chaud, ou avec de la flanelle d'Angleterre, ou avec des broſſes fortes. Quelle différence entre un cheval réguliérement étrillé, & celui qui ne l'eſt jamais! Le parallele humiliera peut-être l'amour propre du petit-Maître; en eſt-il moins exact?

En hiver, il faut avoir ſoin de faire échauffer d'avance l'appartement dans lequel on veut ſe faire frotter, afin que la tranſpiration que l'on a excitée dans une partie du corps, ne ſoit pas ſubitement interceptée par le froid lorſque l'on frotte une autre partie : c'eſt pour cette raiſon que les Anciens faiſoient leurs frictions dans une étuve.

Les frictions du ſoir ſont plus ſalutaires que celles du matin, parce qu'en ſe couchant immédiatement après, la chaleur du lit entretient la tranſpiration excitée par le frottement.

Il faut éviter ſcrupuleuſement, pendant tout le temps que l'on ſe fait faire des frictions, de s'expoſer à un air trop froid, humide ou corrompu, tel que celui des cimetieres, des tanneries, des hôpitaux, &c. : le froid & l'humidité boucheroient les pores, où le mauvais air s'inſinueroit facilement par leur ouverture.

En parlant avec éloge de la promenade, je n'ai en vue que celle qui ſe fait à pied, dans un air bien pur, & où l'on prend vraiment de l'exercice ; car je n'appelle pas promenade ces lieux publics, tels que nos jardins & le boulevart, où les *gens du bon ton* ſe ren-

dent, dans des voitures bien commodes, pour s'asseoir. En vérité, est-ce là faire de l'exercice? N'est-ce pas venir simplement étaler son faste & son inutile existence? Comment ne pas appliquer à ces êtres efféminés & oisifs ce que le Prophete Roi disoit des Idoles? Ils ont des pieds, & ne marchent pas; ils ont des mains, & ne travaillent pas; ils ont une tête, & ne réfléchissent pas: Automates végétants, & souvent semblables, par leurs infirmités, fruit de leur paresse & de leur incontinence, à ces malheureux que le tyran *Mézence*, Roi d'Etrurie, faisoit enchaîner vivants à des corps morts, ils languissent au milieu de l'opulence, & surchargent la terre d'un fardeau dont on ne s'appercevroit pas, sans cet attirail de chevaux, de carrosse, de domestiques & de chiens, où se borne leur embarrassante grandeur. Ils desirent cependant la santé; mais qu'ils apprennent qu'elle ne s'achete qu'au prix du travail & de l'exercice. Que l'homme est à plaindre! Le riche n'a pas la force de sortir de son inaction, source de ses dégouts & de ses maladies, tandis que le pauvre méprise les avantages que lui procurent ses occupations nécessaires, &

ſeche d'envie à la vue de l'opulence. Dans quelle claſſe trouverons-nous des heureux !

CHAPITRE VI.

Des excrétions & des ſécrétions.

LES aliments que nous prenons, ne paſſent pas en total, même après une louable digeſtion, dans le ſang. La partie la plus terreſtre & la plus groſſiere, après avoir parcouru les différents inteſtins & avoir été épuiſée du chyle qu'elle contenoit, deſcend dans le rectum & ſort par les ſelles. Il s'en faut même de beaucoup que cette autre partie qui, ſous la forme de chyle, paſſe dans le ſang, y reſte elle-même en entier. En filtrant par les reins, elle y dépoſe les parties les plus craſſes & les moins digérées, qui deſcendent dans la veſſie, & forment les urines : en paſſant enſuite par les glandes ſalivaires, par celles du nez & par celles qui bordent les yeux, elle forme ces ſécrétions ſéreuſes & viſqueuſes qui ſortent par la bouche, par le nez & par les yeux. Les organes de la génération donnent encore une ſécrétion bien eſ-

ſentielle. Ce n'eſt encore là que la partie la moins conſidérable qui doit être ſéparée du bon chyle, & pouſſée dehors. La tranſpiration inſenſible, dont nous avons expliqué ci-deſſus le méchaniſme & les effets, acheve de débarraſſer le ſang de tous les corps groſſiers & viſqueux qui en altéreroient la qualité. Qu'on juge par-là combien doit être pur & élaboré le ſuc nourricier que la Nature emploie pour former notre corps, & pour l'entretenir.

On ne jouit d'une bonne ſanté, qu'autant que toutes les excrétions & ſécrétions ſe font réguliérement. Reprenons-les chacune en particulier.

Des gros excréments.

Dans un homme ſain, les excréments ne doivent être, ni trop durs, ni trop mous : il faut qu'ils aient la forme des inteſtins par où ils paſſent.

1°. Ceux qui rendent des excréments trop durs & en petite quantité, ſont échauffés & conſtipés ; c'eſt ce qui arrive aux perſonnes épuiſées de travail ou de jeûnes, ou qui ont l'eſtomac foible & le mouvement périſtaltique des inteſtins détruit, ou enfin qui boivent avec excès du vin & des li-

queurs ſpiritueuſes. Pour rétablir l'ordre, il faut que les uns s'abſtiennent des liqueurs fermentées & trempent leur vin, que les autres ſe moderent ſur les jeûnes & le travail, & que les perſonnes qui ont l'eſtomac délicat & les inteſtins pareſſeux, prennent ſouvent des aliments faciles à digérer, mais en petite quantité, & bien détrempés par des boiſſons proportionnées & rafraîchiſſantes.

2°. Ceux qui ont les ſelles trop molles & trop abondantes, ſont ceux qui prennent une nourriture trop riche & en trop grande quantité : l'eſtomac ſurchargé ne produit qu'un chyle mal digéré, & en trop grande abondance pour paſſer en total dans les veines lactées ; d'où il réſulte deux inconvénients : le premier, c'eſt que la partie chyleuſe qui eſt obligée de paſſer dans les gros inteſtins avec les excréments, s'y arrête, y fermente, s'y aigrit & produit des vents, des coliques & des affections hypocondriaques : le ſecond, c'eſt que la partie de ce chyle indigeſte qui a paſſé dans le ſang, étant viſqueuſe, mal élaborée, y cauſe toutes ſortes de dérangements : le principal eſt d'arrêter la

tranſpiration ; défaut dont les ſuites ſont toujours funeſtes.

Il eſt bon de remarquer que ce n'eſt pas ordinairement le jour, ni le lendemain d'un repas, où l'on a mangé plus qu'à ſon ordinaire, que l'on ſe trouve incommodé : l'expérience nous a appris qu'un homme d'une complexion foible, qui va réguliérement à la ſelle tous les jours, ne rend les excréments de ſes aliments qu'au bout de trois jours, & que ceux qui ſont d'un bon tempérament les rendent au bout de deux ; obſervation qui s'applique auſſi à la tranſpiration. Ce ne ſera donc qu'après une révolution de temps à peu près égale à cette remarque, que l'on éprouvera les mauvais effets de la gourmandiſe.

Delà combien d'erreurs ſur l'article des indigeſtions ! Combien de gens qui ſe trouvent ſubitement incommodés un certain temps après un repas frugal, ne fait-on pas périr, en les ſaignant imprudemment ! Un Chirurgien ignorant ne s'informe pas ſi le malade n'a pas fait quelque excès deux ou trois jours avant ſon incommodité : ſon métier eſt de ſaigner ; il ſaigne. Que riſqueroit-il donc à employer d'abord

de l'eau tiede ou de l'émétique ?

Par la même raiſon qu'on ne ſe trouve incommodé des ſuites de la gourmandiſe que deux ou trois jours après le repas où l'on a trop mangé, on n'éprouvera les ſalutaires effets d'un bon régime, que deux ou trois jours après l'avoir commencé.

Le meilleur moyen pour rétablir l'eſtomac fatigué par un excès d'aliments, eſt de ſe mettre au régime, au moins pour quelques jours ; c'eſt-à-dire, de manger peu, de ne prendre que des aliments légers & faciles à ſe convertir en chyle, & ſur-tout de faire de l'exercice.

Ceux qui ſont intempérants, ſoit qu'ils mangent trop, ſoit qu'ils faſſent uſage d'aliments trop forts ou trop ſucculents, ont le ventre trop lâche, parce que ces aliments mal digérés, à raiſon de leur poids & de l'acrimonie qu'ils contractent dans l'eſtomac, paſſent trop promptement par les inteſtins pour que les veines lactées puiſſent en extraire le chyle; ce qui produit à la longue la foibleſſe de l'eſtomac, l'irritation des inteſtins, des coliques, la maigreur & toutes les ſuites de la gourmandiſe.

Combien de maux les nourrices mal-

entendues ne causent-elles pas aux enfants, en leur donnant trop souvent à tetter! Elles n'agissent ainsi, disent-elles, que pour les empêcher de pleurer; & c'est justement ce qui fait souffrir ces victimes innocentes, & ce qui redouble leurs cris : cette surabondance de nourriture leur donne des coliques, des diarrhées, des suffocations & des convulsions. Pour remédier dans le moment aux douleurs de ces infortunés, il faut leur faire prendre des poudres de coquillages ou de corail, afin d'absorber les crudités acides de leur estomac trop rempli d'aliments.

On voit tous les jours des hystériques & des hypocondriaques se plaindre de maux de tête, d'abattement d'esprit, de défaillances, &c. & se farcir l'estomac d'aliments succulents, de boissons fortes, de potions cordiales, sous prétexte qu'ils vont s'évanouir : ils ne voient donc pas que tous ces aliments chauds augmentent leurs maux, en excitant une fermentation qui cause des vents, dont l'effet est de porter le sang au cerveau avec trop d'abondance. Qu'ils reviennent à un régime doux, frugal; qu'ils prennent beaucoup d'exercice; qu'ils se fassent frotter le corps

avec de la flanelle ou des brosses, & ils rétabliront bientôt l'harmonie dans leur estomac & dans leurs intestins.

On reconnoît assez aisément, par la couleur des excréments, quelle est la nature de la bile qui domine; c'est-à-dire, si c'est de la bile jaune, de la verte ou de la noire, ou si l'on n'a simplement que des glaires. Au reste, il ne faut faire cette attention que quand on sent un dérangement considérable, afin d'en prévenir les suites, par un régime convenable; car un homme qui se porte bien doit vivre sobrement, & s'abandonner à la Nature. D'ailleurs, en santé, il n'est pas toujours aisé de distinguer la qualité des humeurs, à la couleur des excréments. Ils sont verds quelques jours après qu'on a mangé des épinards, sans qu'on ait de la bile verte.

3°. Ceux qui vont réguliérement une fois par jour à la selle, se portent bien, & l'on peut assurer qu'ils ne font communément excès, ni dans la quantité, ni dans la qualité des aliments, & qu'ils prennent un exercice convenable.

Les jeunes gens qui mangent plus que les personnes d'un âge fait & que

les vieillards, ont auſſi le ventre plus libre.

Il ne faut pas au reſte s'allarmer lorſqu'on eſt deux jours ſans aller à la ſelle, ſur-tout ſi l'on mange peu, qu'on faſſe beaucoup d'exercice, & qu'on ſoit d'un tempérament ſec. Ceux même qui veulent remédier à quelque indiſpoſition des nerfs, ou à quelque maladie chronique, doivent vivre ſobrement, & faire beaucoup d'exercice; régime qui les empêchera quelquefois deux ou trois jours d'aller à la ſelle. Ces maladies viennent ordinairement du relâchement des fibres : pour les guérir, il faut les reſſerrer & les conſolider, afin de leur rendre leur reſſort; ce qui ne peut ſe faire quand le ventre eſt trop lâche.

C'eſt une mauvaiſe méthode de prendre ſouvent, & ſans néceſſité, des lavements : on contracte ainſi bientôt l'habitude de ne plus aller à la ſelle ſans cette cérémonie, au moins déſagréable. Il vaut beaucoup mieux, quand on ſe ſent trop ſerré, ſe réduire à un régime humectant & modéré.

Ne révoltons pas plus long-temps la délicateſſe des *gens du bon ton :* en voilà aſſez ſur cette matiere pour les perſonnes qui veulent conſerver leur

ſanté; mais qu'elle eſt abondante & riche pour un Médecin occupé à rétablir celle des autres!

Des urines.

La ſeconde évacuation ſe fait par les urines.

L'urine eſt compoſée d'eau, de ſel âcre, de ſoufre & de terre: dans celle des perſonnes en ſanté, il y a environ ſix fois plus d'eau que d'autres principes. L'urine eſt formée par la séroſité du ſang: voilà pourquoi on reconnoît, par les urines, les qualités du ſang, dont elles ſont une dépuration: voilà pourquoi on peut déterminer, par leur qualité & par leur quantité, l'état de la ſanté & les changements qu'il eſt néceſſaire de faire dans les aliments. Pour examiner les urines, il faut les mettre dans un vaiſſeau de verre de forme conique, tels que ſont les verres ordinaires, mais plus fin & plus uni. On prend celles que l'on rend le matin à jeun, & on les laiſſe repoſer dans le vaſe pendant quelque temps.

1°. Les urines d'un homme en bonne ſanté & d'un riche tempérament, qui ſe conduit en tout, en particulier à table, avec modération & qui fait

un exercice convenable, sont d'une couleur de citron, & chargées d'un léger sédiment qui occupe depuis le milieu du vase jusqu'en bas : elles sont la marque d'une bonne digestion.

2°. Quand on rend beaucoup d'urines pâles & claires, c'est signe que la digestion n'a pas été louable, que le chyle n'a pas été bien travaillé dans les secondes coctions & que la transpiration a été supprimée : c'est encore une preuve que l'on a trop mangé ou trop bu de vin ou de quelque liqueur forte. Pour prévenir les accidents, il faut diminuer les aliments; mais si, ce qui arrive assez souvent, à la suite d'un pareil écoulement abondant d'urines, il survenoit un abattement d'esprit, des frissons, un froid aux extrêmités, des douleurs vagues de rhumatisme, des maux de tête, des coliques & des tranchées, il faudroit prendre, en se mettant au lit, des yeux d'écrevisses, ou bien un peu de confection Alkermès, ou tout uniment du vin blanc mêlé avec du petit-lait chaud.

3°. Quand les urines sont troubles, ou chargées d'un sédiment de couleur de briques, c'est signe que le sang abonde en sels épais & en crudités. Il

faut prendre alors des aliments plus légers & plus faciles à digérer.

4°. Quand les urines sont en petite quantité, qu'elles sont troubles, épaisses & de couleur de flammes, c'est signe que le sang est brulé par l'usage des boissons spiritueuses & des aliments trop salés, ou trop épicés. C'est alors qu'il faut nécessairement quitter les liqueurs, tremper son vin & manger des aliments plus doux; sans quoi les maladies aiguës se feroient bientôt sentir.

5°. Quand les urines sont ferrugineuses, d'un brun obscur, en petite quantité & sans sédiment, c'est signe que la coction des aliments ne se fait plus, qu'il y a une foiblesse totale dans toutes les fonctions animales, que les parties du sang sont adhérentes, & qu'il y a grande abondance de crudités : il faut donc rafraîchir, humecter & rétablir peu à peu le ressort des parties, afin de ménager une bonne digestion.

6°. Dans la colique néphrétique & le calcul, les urines sont brunes, lactées, mêlées de sang, de pus, de graviers & de débris de filaments. Oh! la cruelle situation! Une boisson faite avec des sommités de pariétaire & de

la graine de lin enfermée dans du linge, guérit la colique néphrétique, & soulage ceux qui ont la pierre.

7°. Il y a des personnes qui rendent quelquefois avec les selles une matiere blanche, transparente & visqueuse, & avec les urines un sédiment laiteux & gluant : ce seroit se tromper, que d'imaginer qu'elles ont toutes des ulceres aux reins. Ce qui passe par les selles, n'est souvent qu'une partie du chyle qui n'a pas pu entrer dans les veines lactées : la matiere laiteuse qui se trouve au fond des urines, ne vient aussi souvent que du relâchement des glandes de la vessie & de l'urêtre, d'où elle sort avec abondance. On remédie à cette incommodité comme aux maladies des nerfs, avec la diete, quelques remedes astringents & un exercice convenable.

8°. On rend plus d'urines en hiver qu'en été, parce qu'on transpire moins : aussi sont-elles plus chargées & plus jaunes en été qu'en hiver. Pour peu même que le vase dans lequel on les rend ne soit pas bien net, & qu'il y reste un peu de sédiment de la veille, elles fermenteront en peu d'heures, deviendront troubles & puantes. Ce

reste de sédiment est un levain si actif, qu'il feroit putréfier en peu de temps même de l'eau ordinaire.

9°. Ceux qui mangent des asperges, rendent des urines fétides, parce que cette plante, très-diurétique, détache les sels urineux en grande quantité. Ceux qui sont sujets aux coliques néphrétiques, aux maux de reins, ou qui ont les vaisseaux fort étroits, ne doivent jamais faire usage de ce légume.

10°. Ceux qui ont pris intérieurement quelque résine, comme le baume du Pérou, la térébenthine, &c. ou qui ont respiré la fumée de la térébenthine brulée, ou mangé des citrons confits, rendent des urines d'une odeur agréable; elles sentent la violette.

11°. Ceux qui prennent de la rhubarbe, ne doivent pas s'étonner en voyant leurs urines d'un rouge foncé & capables de tacher le linge. C'est la couleur de la rhubarbe qui forme cette teinture.

Avant de finir cet article, il me reste un avis très-important à donner au sujet des gros excréments, des urines & des vents. Je le copie dans l'Ecole de Salerne: il est essentiel, sur-

tout pour les hommes, par rapport aux urines.

(1) *Nec minctum retine, nec comprime fortiter anum.*

De la transpiration.

La transpiration insensible est une sécrétion des plus importantes. J'en ai déja parlé dans le chapitre de l'air & dans celui de l'exercice; ainsi je ne m'étendrai ici que le moins qu'il me sera possible sur ce sujet.

La transpiration supprimée est la cause de presque toutes les maladies. Elle peut être arrêtée, soit par le froid & l'humidité, soit par l'intempérance: dans ce dernier cas, les effets en sont plus dangereux. Les humeurs visqueuses & grossieres qui devoient sortir par cette sécrétion, trouvant les passages bouchés, s'amassent insensiblement, s'épaississent, refluent dans la masse du sang, le corrompent, en lient toutes les parties, suppriment les autres sécrétions & troublent toute l'économie

(1) Je le donne en latin dans cette édition, parce que la traduction Françoise que j'avois mise dans les premieres, a paru blesser les oreilles délicates.

animale. Voilà la véritable boîte de *Pandore* : voilà la ſource des fievres, des rhumes, des rhumatiſmes, des phthiſies, des obſtructions des viſceres, des fluxions, des inflammations, de la goutte, &c.

On a grand tort de ne pas faire attention aux rhumes, qui ſont les premiers effets de la tranſpiration arrêtée. Cependant combien d'ulceres aux poumons & de fluxions de poitrine n'ont eu pour principe qu'un rhume négligé ?

Auſſi-tôt qu'on s'apperçoit d'un rhume, il faut prendre un ſcrupule de poudre de pattes d'écreviſſes, & avaler par-deſſus un verre de boiſſon tiede de ſirop capillaire, dans lequel on aura ajouté dix gouttes d'eſprit de corne de cerf, afin de rétablir la tranſpiration : la thériaque produit le même effet. Si l'on touſſe, il faut faire uſage, ſoir & matin, de bouillons de mou de veau ſans ſel, d'eau de miel, & ne prendre que des aliments doux & légers. En même-temps, il faut éviter le froid, ſe faire frotter, ſur-tout les pieds & les jambes ; ce ſont les endroits par où on s'enrhume ordinairement : on pourra auſſi porter, pendant quelques jours, ſur la peau, une camiſolle de flanelle

d'Angleterre : enfin on doit bien se couvrir la tête, le cou, les épaules, & se tenir quelques jours bien chaudement dans le lit. Quand, après un rhume, on commence à sortir, il faut mettre des habits bien chauds & faire un exercice modéré.

Les vents, cette incommdité si commune aujourd'hui, viennent de la transpiration interceptée & d'une mauvaise coction : rétablissez la transpiration & la digestion, vous n'aurez plus de vents.

Il ne faut pas confondre, comme nous l'avons déja observé, la sueur avec la transpiration. Pour concevoir la différence qu'il y a entre ces deux évacutions, il faut se représenter avec quelle violence le sang est poussé du cœur vers les extrêmités du corps : cette action se mesure sur la force du cœur, qui est semblable à un coup de piston, sur les mouvements des arteres, des muscles & des fibres qui composent la peau, & sur le ressort de l'air agissant sur la peau, & pompé dans la respiration : le sang poussé avec violence, & rencontrant dans son chemin autant de digues, c'est-à-dire, autant d'obstacles que les vaisseaux lui op-

posent de différents calibres & de plis & replis, est continuellement broyé, divisé & affiné; ce qui le rend propre à se débarrasser de certaines parties grossieres qui en corromproient la masse; mais si le broiement des matieres se fait parfaitement, & qu'il n'y en ait pas une surabondance, l'écoulement qui s'opere par la peau, sort comme une vapeur qu'on nomme l'insensible transpiration : si au contraire ces matieres ne sont pas bien broyées, & qu'il y en ait en abondance, cet écoulement se fait en forme de liqueur, qui se ramasse sur la peau en une infinité de petites gouttes; & c'est ce que l'on nomme la sueur.

La sueur, comme nous l'avons déja dit, n'est donc qu'une transpiration forcée & sensible : elle retient souvent l'odeur & la couleur des aliments ou des médicaments. On a vu des gens dont la sueur, après une débauche de vin, avoit la même odeur, & d'autres dont la sueur étoit jaune, après un long usage de rhubarbe.

Les causes de la sueur sont la foiblesse du tempérament & des fibres, le fréquent usage des liqueurs spiritueuses & du café, les violents exer-

cices, les veilles répétées, la chaleur de l'air & les grandes affections de l'ame. La sueur affoiblit & épuise : pour la faire cesser, il faut éviter tout ce qui a pu l'occasionner, & prendre des boissons rafraîchissantes.

Les personnes qui suent beaucoup, soit sous les bras, soit au dedans des mains, soit des pieds, font très-mal & risquent beaucoup d'arrêter ces sortes de sécrétions habituelles, quelque incommodes & désagréables qu'elles soient : il faut quelquefois savoir vivre avec son ennemi. Les humeurs qui sortent par cette voie, refluant dans le sang, le corromproient & causeroient des maladies dangereuses.

Des sécrétions qui se font par la bouche.

Il se fait par la bouche une sécrétion assez abondante, sur-tout en hiver ou quand on est enrhumé : c'est une humeur visqueuse qui découle des glandes de la bouche, de la gorge, de l'œsophage & de l'estomac.

Il faut distinguer la salive de cette sécrétion, qui n'est autre que la lymphe viciée & épaissie : la salive est la partie la plus précieuse du sang :

elle ſort des glandes, pour rafraîchir la bouche, le palais, l'œſophage, & en même-temps pour ſervir à la maſticaion des aliments.

Il y a deux ſortes de ſalives : la premiere vient des glandes ſalivaires ſupérieures & inférieures, des levres & des joues; c'eſt la plus fluide, la plus coulante & la plus pénétrante : elle n'a, ni odeur, ni ſaveur ſenſible : c'eſt elle qui mouille continuellement la bouche, & qui ſert à macérer & à diſſoudre les aliments : l'autre eſpece de ſalive eſt fournie par les amygdales, par les glandes du palais & du goſier : celle-ci eſt gluante, viſqueuſe, & ſert à enduire le dedans du goſier. La ſalive épaiſſie, c'eſt-à-dire, la ſécrétion viſqueuſe dont nous parlons, eſt cette même ſalive viciée, âcre & gluante; défauts qu'elle contracte preſque toujours quand la tranſpiration eſt interceptée. A cette ſalive épaſſie & âcre, ſe mêlent encore ſouvent, ſur-tout en hiver, des matieres gluantes qui viennent des poumons ou du nez.

Pour arrêter cet écoulement déſagréable & incommode, il ſuffit de rétablir la tranſpiration par un bon régime, & par un exercice convenable.

Il eſt néceſſaire de cracher les phlegmes âcres & viſqueux qui viennent dans la bouche, ſur-tout quand on eſt enrhumé de la poitrine; mais il faut bien ſe donner de garde, comme nous l'avons déja recommandé, de rejetter la ſalive, cette humeur pure, claire, fluide & pénétrante, compoſée d'eau, de ſel, d'huile, d'eſprit, & qui eſt ſi eſſentielle à la premiere coction des aliments qui ſe fait dans la bouche & dans l'eſtomac : c'eſt donc une très-mauvaiſe méthode de mâcher ou de fumer du tabac, à moins qu'on ne ſoit d'un tempérament très-humide, très-pituiteux, très-phlegmatique très-replet : dans ce cas même on a toujours tort d'en faire une habitude : un régime plus ſec, joint à un exercice modéré, rétabliroit bien plus ſûrement l'harmonie, qu'une drogue qui détermine les humeurs, à prendre une route, que la Nature ne leur avoit pas deſtinée.

Ceux qui mâchent du maſtic ou du tabac, ou qui fument avec cette derniere plante, évacuent une trop grande quantité de ſalive; ce qui ne peut manquer de nuire à leur ſanté, en privant le chyle & le ſang d'un baume auſſi eſſentiel, & en diminuant une des

principales

principales causes de la digestion : de plus, ils perdent l'appétit : enfin ils ont le sang échauffé, & se sentent continuellement altérés au point d'être obligés de boire avec excès ; ce qui détruit le ressort des fibres & dérange l'économie animale : delà l'homme de travail perd ses forces, l'homme oisif sa santé & sa gaieté.

On a remarqué que le nombre des hypocondriaques & des pulmoniques avoit beaucoup augmenté en France, dès le temps qu'on commença à mâcher & fumer du tabac.

On nomme cette sécrétion qui se fait par la bouche, pituite, lorsqu'elle est habituelle, qu'elle dépend d'un relâchement des fibres, qu'elle vient d'un tempérament humide, & que l'humeur est moins visqueuse que chez les personnes enrhumées de la poitrine. Quand un régime sec & l'exercice ne détournent point la pituite, il faut prendre son parti, & vivre avec elle : alors on doit seulement éviter tout ce qui est trop rafraîchissant & trop humectant.

Des sécrétions qui se font par le nez.

La transpiration interceptée par le

froid, de même qu'une foiblesse des nerfs, occasionnent une sécrétion d'une humeur âcre & visqueuse qui découle des glandes du nez, & qui est très-abondante dans les rhumes du cerveau. Le moyen le plus sûr pour se débarrasser de cet écoulement désagréable, quand il ne vientpas de la foiblesse des nerfs, est de travailler à rétablir la transpiration.

En général, tous ceux qui ont le cerveau humide, & qui par conséquent sont en tout temps sujets à une semblable sécrétion, doivent avoir grand soin de se tenir la tête, le cou & les épaules bien chaudement : sans cette précaution, le moindre air froid leur causeroit des rhumes de cerveau, des fluxions sur les dents, sur les yeux, dans les oreilles, des maux de gorge, & mille autres incommodités.

Les personnes d'un tempérament chaud & sec ne connoissent gueres cette sorte de sécrétion, à moins qu'elles ne soient enrhumées du cerveau ; ce qui leur arrive rarement : aussi ne se mouchent-elles presque jamais.

C'est ici le lieu de dire quelque chose du tabac en poudre, ce remede singu-

ſier, devenu en peu de temps ſi fort à la mode.

Le mot latin *petum*, donné à cette plante, eſt tiré du grec, & ſert à exprimer l'étendue de ſes feuilles : nos peres l'avoient traduit par *petun*; terme qui n'eſt plus en uſage. Les vertus attribuées au tabac l'ont fait nommer, lorſqu'il fut apporté en Europe, l'*herbe ſainte*, l'*herbe ſacrée*, la *bugloſe ou panacée antarctique*.

Il n'y a que l'avidité du Négociant ou du Charlatan qui puiſſe préſenter le tabac, ainſi que toute autre plante, comme un ſpécifique univerſel. Les Botaniſtes conviennent qu'il n'y a pas de ſimple qui puiſſe ſe glorifier d'un pareil avantage. Les vertus eſſentielles d'une plante excluent néceſſairement celles qui leur ſont oppoſées : la plus ſouveraine deviendra nuiſible, un poiſon même, dans les circonſtances contraires où on l'employoit comme un médicament ſecourable. Quels ravages ne feroient pas les émollients (d'ailleurs ſi ſalutaires) dans les maladies qui demandent des aſtrengents ?

Le tabac s'appella d'abord en France Nicotiane, du nom de *Jean Nicot*, notre Ambaſſadeur en Portugal, qui

en envoya de la graine à *François* I : ensuite on lui donna le nom d'*herbe à la Reine*, d'*herbe du Grand-Prieur*, à cause de l'usage qu'en firent *Catherine de Médicis* & le Grand-Prieur. Enfin, il prit le nom de tabac, de l'Isle de *Tabaco*.

Quoique cette plante fût connue en France dès le regne de *François* I, son usage ne commença à être commun que vers l'an 1626, quelque temps après l'embarquement de *Dyvel Dénambuc*, pour la conquête des Antilles, sous le ministere du Cardinal *de Richelieu* : le tabac valoit alors dix francs la livre ; somme considérable aujourd'hui, où la valeur de l'argent est augmentée de plus du double. Les Négocians qui voulurent les premiers en établir l'usage en Perse, en Turquie & en Moscovie, ne furent pas aussi heureux que ceux qui nous l'apporterent. *Amurat IV*, le Roi de Perse & le Grand-Duc de Moscovie le défendirent sous les peines d'avoir le nez coupé, & même de perdre la vie. Que de visages sans nez dans l'Univers, si une pareille défense se renouvelloit à présent ! *Jacques Stuart*, Roi d'Angleterre, composa un Traité contre son usage.

Le Pape *Urbain* VIII donna, en 1642, une Bulle (1) adressée aux habitants du Diocese de Séville en Espagne, contre le tabac, dans laquelle il excommunie ceux qui en prendroient dans l'Eglise.

Le tabac est une plante âcre & piquante, qui, réduite en poudre, irrite l'extrêmité des fibres du nez, & en fait sortir l'humeur la plus voisine :

---

(1) Il parut, dans le temps, contre cette Bulle, une Pasquinade assez singuliere. *Pasquin* se plaignant avec *Job* de la sévérité du Pape, lui disoit ; *contrà folium quod vento rapitur ostendis potentiam tuam, & stipulam siccam persequeris*. Vous faites éclater votre puissance contre une feuille que le vent emporte, & vous persécutez une paille seche. *Job*, *c.* 13, *v.* 25. C'est peut-être à cette Bulle, & aux défenses d'*Amurat IV*, des Rois de Perse & d'Angleterre, & du Grand-Duc de Moscovie, que l'humanité a à se plaindre de l'usage universel du tabac. Quel assaisonnement en tout, qu'une défense ! Si j'ai l'avantage de voir depuis la premiere édition de cet ouvrage, la fureur pour cette poudre diminuée, c'est que j'ai été assez heureux pour fournir aux parents sages & éclairés des motifs capables de les engager à persuader, avec douceur, à leurs enfants, combien son usage est inutile, désagréable & nuisible.

voilà pourquoi les perſonnes qui prennent du tabac, mouchent beaucoup & ſouvent.

Mais eſt-il ſalutaire de ſe moucher ſouvent ? Si les perſonnes d'un tempérament humide & phlegmatique s'en trouvent bien, celles d'un tempérament ſec, chaud & bilieux ne peuvent-elles pas en être incommodées ?

En premier lieu, les perſonnes qui ont le cerveau humide, n'ont qu'à ſe tenir la tête chaudement, ſe peigner ſouvent & à fond, ſe frotter le derriere de la tête, & ſur-tout des oreilles, le plus ſouvent qu'elles pourront, & l'abondance des humeurs qui les incommodent tranſpirera : s'il leur ſurvient dans l'hiver une ſuppreſſion de tranſpiration, elles auront recours aux moyens que nous avons indiqués pour la rétablir : elles pourront même faire uſage des drogues que l'on employoit avant que le tabac fût à la mode, pour faire moucher, comme la bétoine, le muguet, &c, ayant attention de ceſſer d'en prendre lorſque l'harmonie eſt rétablie. Le muguet, mêlé avec du café en poudre, eſt bon pour décharger le cerveau. Le tabac eſt donc parfaitement inutile, même pour les tem-

péraments humides & phlegmatiques.

En second lieu, il est pernicieux pour les tempéraments secs, bilieux & chauds. En desséchant le cerveau, il l'affaise, l'épuise, rétrécit les organes, gâte l'odorat, échauffe, trouble le sommeil, enivre, diminue les facultés de l'esprit, détruit la mémoire, cause des vapeurs, des vertiges, des éblouissements, & conduit à l'apoplexie & à la létargie.

Ce qui prouve quelle influence subite & funeste le tabac a sur nous, c'est l'ivresse qu'il produit dans les constitutions foibles beaucoup plus vîte que le vin ou même les liqueurs spiritueuses.

Il est dangereux de demeurer dans un lieu rempli de tabac. M. *Buchoz* cite, dans son Traité des plantes qui croissent dans la Lorraine, une petite fille d'environ cinq ans qui eut des vomissements affreux, & mourut en peu de temps, pour avoir couché dans un endroit plein de tabac en poudre & autre.

Ceux qui prennent du tabac, & en particulier pendant la nuit, respirent avec peine, & sont obligés d'avoir la bouche ouverte; ce qui desseche la poitrine & cause des maux de gorge,

la toux, l'haleine forte du matin, & des indigeſtions.

Le tabac fait moucher, dit-on; cela eſt vrai. C'eſt une eſpece de cautere que l'on entretient continuellement dans le nez, & qui détermine les humeurs à prendre leurs cours par cette partie du corps: voilà pourquoi on mouche. Mais pourquoi moucher ſans ceſſe, lorſque la Nature a établi d'autres routes pour ſe décharger des humeurs ſuperflues? Pourquoi prendre du tabac, quand on eſt d'un tempérament ſec? En ſuppoſant même qu'il fût quelquefois utile, & même néceſſaire, pourquoi en faire un uſage continuel? Ignore-t-on qu'un remede pris habituellement, ceſſe d'en être un? L'exemple de *Mithridate* ne nous prouve-t-il pas que les poiſons mêmes perdent leur effet à l'égard de ceux qui ſe ſont familiariſés avec eux? Les Turcs ne font-ils pas un uſage journalier de l'opium, qui, faute d'habitude, nous feroit périr à certaine doſe?

Le tabac n'eſt regardé, par la plupart de ceux qui en font à préſent uſage, que comme un paſſe-temps agréable & indifférent pour la ſanté; mais

ils ſe trompent. Une poudre qui irrite, ébranle le cerveau, & qui produit tous les mauvais effets dont nous venons de parler, peut-elle paſſer pour indifférente ?

Que le tabac, avec tous ſes déſagréments, ſa mal-propreté & ſes dangers, ſe ſoit introduit chez le François, cet eſclave avide de la mode ; c'eſt ce que j'imagine aſſez facilement ; mais qu'il ait pu ſe perpétuer depuis plus d'un ſiecle, & parvenir au point de faveur où nous le voyons chez ce Peuple ſi inconſtant ; c'eſt ce que je ne conçois pas. Préſenté par l'avidité du Commerçant, adopté par la mode, fortifié par quelques effets que la bétoine auroit opérés, ſoutenu par la politique, vanté par le Financier, devenu enfin un amuſement pour la pareſſe & une reſſource pour la converſation, il eſt actuellement au rang de ces beſoins de fantaiſie, dont on ſe priveroit plus difficilement que des réels.

Mais comment quitter le tabac, dit-on, quand on en a une fois pris l'habitude ? N'eſt-ce pas s'expoſer à beaucoup d'inconvénients ? Il eſt un moyen bien ſûr pour en perdre l'uſage, ſans

en être incommodé ; c'eſt de le ceſſer peu à peu. Après en avoir pris pendant pluſieurs années, je m'en ſuis déshabitué (1) il y a 15 à 16 ans, ſans éprouver le moindre mauvais effet : il eſt vrai que, pendant près de deux mois, j'en diminuois chaque jour la quantité. Quand on veut le quitter, il eſt bon de commencer dans l'été, temps où les humeurs ſe diſſipent ſi facilement par la tranſpiration inſenſible.

Que les Parents capables d'apprécier ces réflexions, apportent toute leur attention pour empêcher leurs enfants de contracter une habitude au moins inutile, ſouvent dangereuſe & toujours onéreuſe, par le prix du tabac, pour le Peuple qui en fume & qui en prend en poudre.

Le tabac d'Eſpagne étant plus ſubtil que celui dont on fait uſage en France, n'en eſt que plus pernicieux.

---

(1) On ne m'accuſera pas, en me voyant écrire contre le tabac, d'agir comme un certain Médecin qui préſidoit, en place de M. *Fagon*, à une theſe contre cette poudre. Un des Argumentants s'appercevant qu'il prenoit avec avidité du tabac au moment même où il appuyoit les raiſons du Soutenant, lui dit ; *voudriez-vous bien, Monſieur, mettre votre nez d'accord avec votre bouche ?*

Des larmes.

Les larmes ſont une ſécrétion qui dépend du gonflement des glandes lacrymales, & de la foibleſſe des vaiſſeaux capillaires qui y aboutiſſent.

Les enfants, les femmes & les vieillards pleurent aiſément, parce que les enfants ont les vaiſſeaux & les nerfs très-foibles, que les femmes ſont ordinairement d'un tempérament humide, & que les vieillards ont les vaiſſeaux obſtrués, uſés & paralytiques.

La grande joie, l'exceſſive triſteſſe & toutes les grandes paſſions, n'ont d'autre langage que les ſoupirs & les larmes : heureux ceux qui peuvent pleurer dans ces circonſtances ! Que de maux n'évitent-ils pas ? Tout événement ſubit, qui ſurprend, qui étourdit l'ame & les ſens au point d'ôter la reſſource des larmes, entraîne ordinairement après lui de funeſtes effets pour la ſanté, ſouvent même pour la vie.

Il y a des gens qui, confondant un cœur tendre avec un cœur foible, font tous leurs efforts pour ne pas pleurer, quelque affectés qu'ils ſoient. Que je les plains, de réſiſter au mouvement

de la Nature ! Y a-t-il donc de la vertu à paroître insensible ?

De l'union des deux sexes.

L'union des deux sexes excite la transpiration, dégage le cerveau, rend plus leste & fortifie l'estomac, quand on s'y livre avec prudence & avec modération. Son excès dérange l'économie animale, affoiblit le cerveau & les yeux, fait perdre la mémoire, diminue la chaleur naturelle, arrête la transpiration, énerve les forces du corps, trouble la digestion, par la grande dissipation des esprits, cause des vents, des palpitations de cœur, des catarres, la gravelle, la goutte, &c.

C'est sur-tout dans cet exercice où l'âge, les forces & le tempérament doivent être consultés.

Les jeunes gens qui se livrent aux plaisirs de l'Amour avant d'avoir pris leur croissance, restent petits, foibles, délicats, incapables d'application sérieuse, sujets aux vapeurs & à mille incommodités, & deviennent vieux de bonne heure, quand ils ne restent pas en chemin.

C'est donc une coutume bien per-

nicieuſe de marier ſes enfants trop jeunes : ils s'énervent avant l'âge fait ; ce qui les empêche ordinairement d'avoir des enfants : en ont-ils ? Ce ne ſont que des ſujets foibles, mal conformés, qu'il eſt difficile d'élever. Auſſi voyons-nous l'eſpece s'abâtardir de jour en jour. Comment un jeune homme & une jeune fille, dont les tempéraments ne ſont pas encore formés, en donneroient-ils un fort & vigoureux à leurs enfants ? C'eſt cependant dans l'intention de conſerver les grandes familles, qu'on marie, dit-on, de bonne heure les enfants ; & c'eſt préciſément le vrai moyen de les voir s'éteindre en peu de générations ; ce qui arrive tous les jours ſous nos yeux.

Il y a encore une autre raiſon qui doit engager les Parents à ne pas marier leurs enfants trop jeunes ; c'eſt qu'après s'être livrés dans les commencements de leur mariage à des tranſports dangereux, ils ſe dégoutent bientôt l'un de l'autre. L'habitude des plaiſirs de l'Amour uſe le gout, & le gout une fois uſé, on cherche dans l'inconſtance un nouvel éguillon. Combien pourroit-on me citer de bons mariages dans cet ordre de citoyens des pre-

mieres classes, où l'intérêt & la convenance des Parents unissent de trop jeunes victimes?

Selon *Platon*, l'âge du mariage dans les hommes est environ 30 ans.

A Lacédémone, les mariages étoient défendus avant l'âge de 25 ans, pour les deux sexes.

Tacite loue les anciens Germains de ce qu'ils ne se marioient pas avant d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur. Cet âge est pour les hommes entre 25 & 30 ans, & pour les femmes entre 20 & 25.

Chez ces mêmes Germains, un jeune homme qui perdoit sa virginité avant 20 ans, étoit diffamé. Les anciens Gaulois avoient à peu près les mêmes principes sur la pureté des mœurs de la jeunesse, cette source d'une abondante population, & de la vigueur des peuples. Cette vertu subsista long-temps chez nous. Le pere de *Montagne*, qui vivoit au commencement du XVIe siecle, juroit s'être marié vierge à 33 ans, après avoir long-temps porté les armes. Quelle funeste révolution en deux siecles!

C'est un préjugé bien funeste à la population, d'imaginer qu'on puisse marier les filles aussi-tôt qu'elles sont nu-

biles, ou du moins quelque temps après. Foibles, délicates & n'ayant pas encore toute leur croissance, comment supporteront-elles les accidents de la grossesse & les douleurs de l'enfantement? Voilà la cause de tant d'avortements, qui n'entraînent que trop souvent après eux la stérilité : ajoutons à l'intérêt de l'état celui de la beauté; voilà pourquoi tant de jeunes fleurs cueillies trop tôt, se fanent tous les jours si promptement.

Dans les pays chauds, tels que l'Inde, l'Amérique méridionale, &c. on marie les filles dès l'âge de 10 à 11 ans; aussi à 20 ans sont-elles stériles, & éprouvent-elles tous les désagréments de la vieillesse.

Les vieillards doivent renoncer aux plaisirs de l'amour, ou n'en user qu'avec la plus scrupuleuse sobriété, en cas que la chair leur parle encore.

L'usage du mariage est particuliérement convenable aux tempéraments phlegmatiques. Les tempéraments chauds & bilieux doivent y mettre plus de ménagement.

L'hiver & le printemps sont des saisons favorables à l'usage modéré du mariage, parce qu'alors la digestion se

faiſant mieux, & la tranſpiration n'étant pas auſſi abondante que dans les ſaiſons plus chaudes, on répare plus aiſément ſes forces.

Les perſonnes qui ont la poitrine foible, doivent ſe modérer beaucoup ſur les plaiſirs de l'Amour. Les mouvements fréquents qu'ils éprouvent aſſez ordinairement, ne ſont que les effets d'un appétit dépravé qu'il faut abſolument réprimer : il n'y a pas de plus grand écueil pour les poitrinaires de l'un & de l'autre ſexe.

Il faut néceſſairement peſer ſes forces avant de ſe livrer à un exercice, dont l'excès peut détruire les plus vigoureuſes conſtitutions. Il vaut mieux être Gaſcon, que de s'incommoder ; avis très-ſalutaire aux nouveaux mariés.

En général, l'union des ſexes eſt ſalutaire toutes les fois qu'il n'eſt ſuivi, ni d'épuiſement, ni de douleur.

L'homme ſage & délicat doit ſe perſuader que c'eſt doubler ſes plaiſirs, que de les économiſer. A cette maxime on peut joindre celle du Poëte Latin.

Læta venire Venus, triſtis abire ſolet.

Jamais les épines furent-elles plus près des roſes ?

CHAPITRE VII.

De la propreté, & en particulier des bains.

LA propreté eſt une attention à éviter tout ce qui peut révolter la délicateſſe des ſens ; c'eſt une des principales vertus de la ſociété.

La propreté s'étend ſur tout ce qui regarde notre corps, nos appartements, nos aliments & nos ſociétés.

1°. C'eſt particuliérement ſur ſoi-même qu'il faut être propre. La principale propreté conſiſtoit autrefois dans les bains : depuis l'uſage du linge ils ſont moins fréquents.

Il faut changer ſouvent de linge : c'eſt le moyen le plus ſûr pour abſorber la tranſpiration inſenſible, la ſueur & par conſéquent rendre le corps net.

Le linge qui a paſſé à la leſſive eſt bien plus ſain ſur le corps, que celui qui n'a été blanchi qu'avec du ſavon. Rien ne nettoie le linge comme les ſels de la cendre, qui ſont toute l'efficacité de la leſſive. La toile de chanvre eſt plus ſalutaire que celle de lin ou de coton, pour faire le linge qui

touche immédiatement le corps, comme chemises, coëffes de nuit, draps, &c.

Il est très-sain d'avoir, pour coucher, des chemises d'une toile un peu grosse & d'un grain assez fort : ses inégalités, en frottant contre la peau, en débouchent les pores & procurent une transpiration plus louable. Je vois combien cette observation alarme la mollesse ; mais je suis peu touché de ses plaintes : c'est à elle à choisir entre la santé & le bel air.

L'usage du linge, & en particulier des chemises, a fait perdre celui des bains : on ne se baigne plus présentement que pour cause de maladie, par ordre du Médecin, ou tout au plus par propreté, encore très-rarement.

Les avantages que le linge nous a procurés, peuvent-ils entrer en compensation avec ceux que les Anciens retiroient des bains? Non. Examinons le corps de deux personnes, dont l'une change de linge tous les jours, & l'autre se baigne souvent : la peau du premier est sale, & couverte d'une crasse farineuse qui bouche & obstrue les pores, tandis que celle du second est propre, lisse, & sans aucun corps étranger qui en recouvre les ouvertures.

Les Anciens se baignoient très-souvent, & faisoient bien : rien ne contribue autant à la propreté & à la santé.

Il suffit de se rappeller avec quelle attention, quelles précautions & quelle magnificence ils construisoient leurs bains, sur-tout ceux qui tenoient aux palais des Princes, & qu'on appelloit *Termes*, pour connoître tous les avantages qu'ils attribuoient à cette méthode. Ces bains étoient composés de cinq salles. On entroit d'abord dans la salle fraîche, appellée *frigidarium*, où l'on se deshabilloit, & où l'on se frottoit le corps avec certains instruments appellés *Strigiles*, especes de grattoirs de corne, d'ivoire ou de métal, dont la languette, c'est-à-dire, l'extrêmité étoit courbée en demi cercle, & de plus arrondie & creusée en façon de gouttiere. De la salle fraîche on passoit dans la salle tiede, nommée *Tepidarium*, dont l'air étoit tempéré, où l'on restoit quelque temps. De cette salle on entroit dans la salle à suer, appellée *Sudatio* : c'étoit un lieu voûté, échauffé par le moyen d'un fourneau construit par-dessous, dont la chaleur se communiquoit à la faveur de différents tuyaux pratiqués dans le dedans des murs, & attachés à

de gros clous de fer. Après être resté quelque temps dans cette salle, on passoit dans le bain, *Balneum* : c'étoit une grande salle garnie d'un bassin très-vaste, dans lequel se plaçoient ceux qui vouloient se baigner.

Après avoir été quelque temps dans l'eau, on rentroit dans la chambre à suer, delà dans la salle tiede, & enfin dans l'appartement frais.

Il y avoit des bains dans la chambre tiede, pour ceux qui ne vouloient pas en prendre de si chauds : il s'en trouvoit même dans la salle fraîche pour ceux qui vouloient en prendre de froids.

La chambre aux parfums, appellée *Ecothesion*, étoit derriere la chambre fraîche. Elle étoit garnie de vases pleins de parfums & d'onguents destinés pour ceux qui vouloient s'oindre ou se parfumer le corps.

Tels étoient les bains dont on a découvert depuis peu les débris, dans la nouvelle place d'armes de Metz.

En général, les bains emportent la crasse que la transpiration laisse sur la peau, débouchent les vaisseaux capillaires par où sort cette même transpiration, & accélerent la circulation par la pression de l'eau sur le corps ; compres-

ſion qui eſt huit cents fois plus grande que celle de l'air ; mais comme ils produiſent d'ailleurs des effets contraires, ſelon leur application différente, nous les diſtinguerons en deux eſpeces ; les chauds & les froids.

Les bains chauds ou tiedes relâchent les fibres du corps, donnent de la ſoupleſſe à la peau, préſentent à l'eau un paſſage immédiat par l'extrêmité des veines abſorbantes, favoriſent la tranſpiration & attirent les humeurs au dehors : voilà pourquoi les perſonnes qui font uſage, pendant un certain temps, de bains chauds ou tiedes, ont ordinairement le corps couvert de boutons, & éprouvent des éruptions de différentes eſpeces. Ces bains, pris avec modération, conviennent dans les tempéraments vifs, bilieux, & pour les perſonnes qui ont la fibre dure & les vaiſſeaux roides, vigoureux : ils ſont encore propres à faire paſſer de l'humidité dans le ſang, & à donner de la flexibilité à toutes les parties du corps.

Les défauts des bains chauds ſont de trop relâcher les fibres & les chairs, d'énerver & d'affoiblir à la longue le tempérament.

Les Ruſſes font uſage de bains de

vapeurs : ils les prennent dans des étuves formées par le moyen d'une pierre ſous laquelle on met un grand feu, & ſur laquelle on verſe de l'eau, dont l'évaporation enveloppe le corps d'un brouillard chaud, propre à rappeller le ſang aux extrêmités & à faire ſuer. Les riches, pendant cette opération, ſe font éponger, & les autres broſſer avec des balais fins. Les riches, en ſortant de l'étuve, ſe mettent au lit, & les autres vont ſe jetter dans la riviere; ce qui eſt bien plus ſalutaire.

Ces ſortes d'étuves ſont auſſi fort en uſage chez les habitants de l'Amérique ſeptentrionale. C'eſt même dans ces bains que conſiſte la plus grande partie de leur médecine-pratique.

L'eau la plus ſalutaire pour les bains eſt celle de riviere, & à ſon défaut celle de fontaine. Les bains que l'on a établis depuis quelques années ſur la Seine, raſſemblent tout ce que l'on peut deſirer pour la commodité & la propreté.

Avant de rapporter les bons effets des bains froids, il me paroît à propos, pour détruire le préjugé de la fauſſe délicateſſe, de faire voir combien les Anciens en faiſoient fréquemment uſa-

ge, même en hiver. *Pythagore* les établit chez les Grecs. *Platon* fait remonter, dans ſon livre troiſieme des Loix, l'uſage de ſe laver dans l'eau froide au déluge ; temps où les hommes s'étoient perſuadés que les Dieux ayant purifié la terre par l'eau, avoient montré que c'étoit par l'eau que l'on devoit ſe purifier le corps & l'ame.

Les anciens Gaulois avoient des fontaines ſacrées, dans leſquelles ils ſe baignoient ſouvent.

Les Juifs étoient obligés de ſe purifier fréquemment en ſe lavant dans l'eau. Le baptême par immerſion, pratiqué chez les premiers Chrétiens, tiroit ſon origine de l'uſage des bains froids.

On ſait avec quelle ſuperſtition les Indiens, particuliérement ceux qui habitent le long du fleuve du Gange, ſe baignent tous les jours à certaines heures : regardant le Gange comme un fleuve ſacré, ils ont pour ſes eaux la plus ſcrupuleuſe dévotion. Ceux qui ſont obligés de voyager, ont ſoin d'emporter avec eux des vaſes pleins de l'eau de ce fleuve, dont ils font tous les jours des ablutions ſur certaines parties du corps. Cette eau forme même

une branche de commerce assez considérable. La plus grande faveur que les Indiens demandent à la Divinité, c'est de mourir dans les eaux du Gange. Quel spectacle pour des étrangers sensibles, de voir ces infortunés Gentils apporter leurs malades sur le bord du fleuve, leur mettre la moitié du corps dans l'eau, & les étouffer en leur remplissant continuellement la bouche d'eau & de boue !

Avant les Indiens, les Grces avoient fait de l'eau une divinité célebre ; article de religion d'où ils avoient tiré leurs fréquentes lustrations. Ils avoient puisé ce dogme & cette pratique des Egyptiens, sans cesse occupés à observer les eaux du Nil & à leur attribuer des miracles.

Les Romains ne connoissoient rien de plus propre pour conserver & pour rétablir la santé, que les bains froids : on a vu qu'il y en avoit de pratiqués dans la salle froide. Leur usage étoit si fréquent, que du temps même de *Pline*, on en étoit venu au point, en Italie, & sur-tout à Rome, de se donner des défis, à qui resteroit plus longtemps dans l'eau à trembler. *Séneque*, après s'être baigné dans l'Euripe, au plus

plus fort de l'hiver, ſe vantoit d'être un grand Pſycrolithe.

Virgile nous apprend que les premiers habitants de l'Italie plongeoient leurs enfants dans leur fleuve, & même dans la neige, afin de leur donner une forte conſtitution. Les Spartiates, les Germains & les Celtes ſuivoient la même coutume. Chez les Macédoniens tout le monde, juſqu'aux femmes en couche, ſe baignoit dans l'eau froide.

De nos jours nous voyons encore l'uſage des bains froids établi chez les Africains, les Negres, les Américains ſeptentrionaux, & dans pluſieurs pays du nord, tels qu'en Moſcovie, en Livonie & ſur-tout en Finlande. Les Orientaux, les Indiens & les Américains ont auſſi la coutume de plonger dans l'eau froide leurs enfants, auſſitôt qu'ils ſont nés.

Les bains froids commencent à prendre en Angleterre & en France. Je ne déſeſpere pas de les voir généralement adoptés dans ce dernier Royaume, ſi quelqu'un du bon ton vouloit en faire uſage, & les préconiſer à titre de mode; motif auſſi puiſſant ſur nous, que la raiſon l'eſt ſur nos voiſins.

Pour apprécier les effets des bains

froids, il faut ſe rappeller la deſcription que nous avons donnée (chap. II) de la ſtructure de la cuticule, cette enveloppe extérieure de nos corps, dont le moindre microſcope nous montre la figure.

Sous la cuticule on trouve le corps réticulaire de *Malpighi*, qui donne paſſage, non-ſeulement aux vaiſſeaux artériels excréteurs & aux vaiſſeaux véneux abſorbants, mais encore aux extrêmités des papilles nerveuſes, ſiege & organe immédiats du ſentiment. Ces papilles ont leur baſe dans la peau, cette membrane forte tiſſue de fibres tendineuſes & élaſtiques, qui ſert d'appui à un amas innombrable de petits vaiſſeaux artériels & véneux entrelacés dans ſa ſubſtance. Au-deſſous de la peau on trouve le corps graiſſeux, ſous lequel ſont les muſcles, les vaiſſeaux ſanguins de toute eſpece, grands & petits, & enfin les os qui donnent la ſolidité à la machine.

Après ce court expoſé, il eſt aiſé de découvrir les effets des bains froids.

1°. La chaleur raréfie tous les corps, ſoit liquides, ſoit ſolides, ſoit mixtes. Au contraire, le froid les reſſerre tous dans toutes leurs dimenſions, en

rapprochant vers le centre les parties extérieures. Les bains froids, en crispant la peau & en rétrécissant les pores, doivent donc accélérer la circulation du sang, des humeurs & des esprits vitaux, quoiqu'ils semblent la retarder dans le premier moment, c'est-à-dire, jusqu'à ce que ce fluide, poussé par l'action du froid jusqu'au cœur, en soit repoussé avec plus de vivacité.

2°. Un autre effet de l'eau froide sur nos corps, est d'en comprimer, par son poids, toute la surface, de rapprocher les parties molles contre la charpente osseuse qui les soutient, de resserrer les parties qui sont susceptibles de sentiment & de ressort, comme les vaisseaux sanguins, les nerfs & les muscles, enfin de condenser tous les fluides qui circulent dans ces vaisseaux. Or cette pression, & la crispation que nous venons de supposer devoir arriver par l'effet du froid sur les pores des vaisseaux, ne peuvent pas avoir lieu sans que le ressort de ces parties n'augmente proportionnellement : delà l'accélération du mouvement des fluides ; accélération d'autant plus salutaire, que leur éloignement du cœur ne les dis-

poſe que trop à ſéjourner. Les bains froids ſont donc propres à diviſer & à atténuer le ſang & les humeurs, à réveiller les eſprits animaux, à détacher les matieres glutineuſes attachées aux parois des vaiſſeaux, à nettoyer les glandes, à lever les obſtructions du foie & de la rate, & à provoquer les urines & les autres ſécrétions.

3°. Les bains froids diminuent la tranſpiration, par la contraction des orifices des tuyaux excrétoires : cette diminution eſt ſouvent utile, & quelquefois néceſſaire. Au contraire, dans les bains chauds, comme on l'a remarqué dans la balance ſtatique, la tranſpiration eſt forcée au point de faire perdre juſqu'à vingt onces à chaque bain; cauſe naturelle de l'épuiſement qu'on éprouve quand on en fait un uſage fréquent.

Les bains froids ſont donc propres à donner de l'appétit, à faciliter la digeſtion & à rendre le corps agile & vigoureux.

4°. Enfin ce n'eſt pas ſeulement ſur la ſurface du corps que le bain froid agit. Il y a une telle correſpondance entre toutes les parties de la machine, par le moyen des nerfs, qui ſont eux-mêmes

le principe du ſentiment & du mouvement, que l'impreſſion du froid ſe communique en un inſtant dans toute l'économie animale. Bientôt, par une loi générale & commune à tous les corps ſuſceptibles de mouvement, les parties contractées reviennent ſur elles-mêmes, redoublent de force & d'action, pouſſent les fluides avec plus de violence, les diviſent & en augmentent la vélocité : voilà le principe de cette chaleur douce & agréable qu'on éprouve après les bains froids : voilà encore la cauſe de cette abondance de ſécrétions qui s'opere après ces ſortes de bains, ſurtout dans le cerveau, pour le beſoin & l'intérêt de toute la machine : voilà pourquoi ils inſpirent de la gaieté & raniment l'eſprit.

On ne peut diſconvenir que beaucoup de maladies ne ſoient occaſionnées par la lenteur, la ténacité des liquides, & par le défaut de proportion dans le mêlange de leurs parties : dans ces différents cas, les avantages des bains froids ſont viſibles, puiſque leur principale propriété eſt de diminuer le diametre des vaiſſeaux, & par conſéquent d'accélérer la circulation des humeurs. C'eſt pour cette raiſon que *Celſe* re-

commandoit l'eau froide dans les maladies de la tête, & qu'il prescrivoit, quand cette partie étoit infirme, d'en verser dessus en toute saison & de s'en laver le visage.

Avant lui, *Hérodote* & *Galien* avoient conseillé les bains froids, le matin à jeun. *Hypocrate* lui-même faisoit très-souvent appliquer, dans les fievres & les maladies aiguës, différentes matieres froides sur la tête. L'expérience a souvent confirmé l'utilité de cette méthode.

Euripide voyageant en Egypte avec *Platon*, fut promptement guéri d'une maladie dangereuse, en prenant quelques bains dans l'eau de la mer. *Avicenne*, qui fut si long-temps l'oracle de la Médecine, ne se guérit, au rapport de *Sersannus*, son disciple, d'une fievre ardente, que par des fomentations de neige.

L'usage de l'eau froide dans les évanouissements, est fondé sur la théorie des bains froids, & date de la plus haute antiquité. *Hector* ne put être rappellé à la vie que par les eaux du Xanthe, lorsqu'il fut renversé d'un coup de pierre que lui avoit lancé le fougueux *Ajax*. *Hypocrate* rendit au jour une femme qu'on regardoit comme morte, en lui

faisant jetter sur le corps quatre seaux d'eau froide. Il est donc très-salutaire d'employer l'eau froide dans les défaillances, les évanouissements, enfin dans toutes les maladies de nerf.

Musa, Affranchi & Médecin d'*Auguste*, guérit (1) ce Prince de la mala-

(1) Cette cure procura à *Antonius Musa* les privileges les plus brillants : entr'autres *Auguste* lui donna celui de porter l'anneau d'or, qui n'étoit accordé qu'aux personnes de la premiere distinction : le peuple lui fit même élever une statue auprès de celle d'*Esculape*. Ces honneurs & cette célébrité n'ont point empêché d'accuser ce Médecin d'avoir fait périr dans la suite *Marcellus*, l'amour & les délices d'*Auguste* & du Peuple Romain, en le traitant comme il avoit conduit *Auguste*; mais M. *Cocchi* prend ouvertement sa défense, sur le rapport de *Properce*, qui nous apprend que les bains dans lesquels mourut ce jeune Prince, étoient les eaux thermales de Baies, qui étoient des eaux chaudes. D'ailleurs rien ne prouve que la maladie de *Marcellus* fût la même que celle d'*Auguste* : l'accusation de *Dion* contre ce Médecin n'aura donc rien de concluant, si l'on fait attention que cet Historien, qui vivoit 200 ans après cet événement, étoit un esprit plein d'humeur & de partialité, qui cherchoit à déchirer les réputations les mieux fondées, telles que celles de *Pompée*, de *Cicéron*, de *Séneque*, &c.

die conſidérable dont il fut attaqué au retour de la Biſcaye, par des fomentations & des gargariſmes d'eau froide.

L'analogie que M. *Cocchi* trouve entre cette maladie & la conſomption, qui ravage impitoyablement l'Angleterre, rend cette cure des plus intéreſſantes pour nos voiſins, & même pour nous, ſi les vapeurs de nos Dames & de nos petits-Maîtres viennent à augmenter. La maladie d'*Auguſte* étoit, ſuivant ce ſavant Médecin Italien, une eſpece de conſomption occaſionnée par un cautere, ou une fluxion très-abondante & fort opiniâtre qui s'étoit jettée ſur toute l'étendue de la membrane pituitaire & de la trachée-artere : ce qui la rendoit ſemblable à celle d'Angleterre, c'eſt qu'elle étoit ſans aucun ulcere manifeſte.

Muſa faiſoit prendre les bains froids à *Horace*, même au plus fort de l'hiver, comme ce Poëte nous l'apprend dans l'Epître xve du Livre premier. Ce Médecin n'étoit pas le ſeul qui recommandoit chez les Romains les bains froids : *Charinus*, Médecin de Marſeille, qui vivoit avant *Pline*, les ordonnoit à pluſieurs de ſes malades.

Il y a différentes précautions à pren-

dre, lorſque l'on veut prendre des bains froids.

1°. Il faut avoir attention, avant d'en commencer l'uſage, que le ſang & les humeurs ſoient bien adoucies & bien atténuées, ſans quoi il en réſulteroit bien des maux.

2°. Il faut avoir, ſelon l'expreſſion de *Galien*, de la force & du nerf dans l'ame pour ſe baigner dans l'eau froide quand on n'y eſt pas habitué; mais les tempéraments foibles (pourvu que le corps ſoit ſain), en s'y accoutumant inſenſiblement, parviendront à en tirer beaucoup d'avantages.

3°. Avant de ſe baigner dans l'eau froide, on doit avoir égard à la température du bain.

Plus heureux que les Anciens, qui étoient obligés de s'en rapporter au jugement des ſens, nous avons dans le thermometre une regle ſûre pour la reconnoître. L'eau la plus propre au bain, eſt celle qui eſt trois ou quatre dégrés au-deſſous de la température de l'air.

4°. Avant d'entrer dans l'eau froide, il eſt eſſentiel que la digeſtion ſoit faite, & que tout ſoit calme dans la machine: il faut donc faire précéder un

long repos : le temps le plus convenable eſt le matin, à jeun.

5°. Une heure, ou au moins une demi-heure avant d'entrer dans le bain, il eſt bon de ſe faire frotter la peau avec une flanelle, afin d'en déboucher les pores.

6°. Quand on prend les bains froids, il faut ſe plonger d'abord bruſquement deux ou trois fois tout le corps, & ſur-tout la tête, dans l'eau, afin que le ſang ne s'y porte pas avec trop de violence, & n'y occaſionne pas des douleurs inſupportables : il faut enſuite y reſter tranquille, & n'y parler que le moins qu'il ſera poſſible.

7°. Avant de ſe plonger dans l'eau froide, il eſt bon de ſe boucher les oreilles avec du coton, de peur que l'eau ne s'y inſinue : il faut auſſi avoir ſoin de fermer les yeux pour la même raiſon.

8°. Plus l'eau eſt froide, moins il y faut reſter : en général il ne faut y paſſer que quelques minutes, & jamais plus de dix à quinze.

9°. En ſortant d'un bain froid, il faut de toute néceſſité faire quelque exercice modéré, pour ſe réchauffer.

La plus eſſentielle des précautions, eſt d'accoutumer les enfants dès leur

naiſſance aux bains froids : l'habitude les empêcheroit de ſentir l'impreſſion du froid, que la molleſſe & la délicateſſe nous font imaginer comme très-douloureuſe. Combien de peuples, qui habitent dans un climat plus froid que le nôtre, vont toujours nuds, ſans éprouver aucune incommodité de la viciſſitude des ſaiſons? N'avons-nous pas nous-mêmes le viſage & les mains à l'air pendant l'hiver? Les jeunes Demoiſelles & la plupart des femmes, n'ont-elles pas le col, les épaules & la poitrine découverts pendant cette ſaiſon? Ces parties ſont-elles moins délicates & moins ſenſibles au froid que les autres? Non ſans doute; mais l'habitude les fortifie contre ſon impreſſion.

D'ailleurs, il ne faut pas s'imaginer que le froid ſoit auſſi mal-faiſant que la délicateſſe voudroit le perſuader. Combien de gens n'a-t-on pas retirés vivants de deſſous la glace & la neige? D'où on peut conclure que dans un ſujet bien conſtitué, dont les parties ſont ſuſceptibles de force, de reſſort, & dont le cœur peut repouſſer l'impétuoſité du ſang qui reflue vers les ventricules dans l'inſtant du contact de l'eau, le bain froid, loin d'être dangereux, eſt très-

P 6

ſalutaire. L'uſage conſtant des peuples qui plongent leurs enfants dans l'eau froide au moment de leur naiſſance, & qui s'en trouvent bien, rend ce raiſonnement ſans replique.

D'après tout ce que nous venons de dire ſur les bains froids, il eſt conſtant qu'ils contribuent également à la propreté & à la ſanté; qu'ils accélerent la circulation du ſang & des humeurs; qu'ils favoriſent les ſécrétions, ſur-tout les urines; qu'ils donnent de l'appétit & aident à la digeſtion; qu'ils rendent le corps agile & vigoureux; qu'ils préviennent toutes les maladies qui viennent de la viciſſitude des ſaiſons, & celles de la peau; qu'ils éloignent celles qui ſont occaſionnées par la lenteur & la ténacité des liquides, & par le défaut de proportion dans le mêlange de leurs parties; qu'ils appaiſent l'efferveſcence du ſang; qu'ils ſont propres dans les paralyſies, les maladies des nerfs, dans les noueures des enfants; qu'ils conviennent aux tempéraments gras, pituiteux & aux perſonnes délicates; qu'enfin ils conſervent les vieillards, même les plus âgés, dans une forte complexion, qui ſe manifeſte par le brillant coloris de leur teint, & leur

laissent un libre usage de leurs sens; avantages précieux & bien capables de faire taire le préjugé de la mollesse, qui seule s'oppose à cette habitude.

Il ne faut pourtant pas disconvenir que les bains froids ne conviennent pas aux personnes qui sont sujettes aux hémorrhagies, qui sont attaquées d'obstructions considérables, ou qui ont intérieurement quelque ulcere ouvert, surtout aux poumons, par la raison qu'en accélérant brusquement la circulation du sang, ils sont la cause qu'il est porté avec rapidité sur les visceres & sur les parties les plus foibles du corps, où il pourroit occasionner dans ces circonstances des effets pernicieux.

Ils sont encore dangereux pour les femmes dans le temps de leurs regles & de leurs vuidanges.

Dion Cassius nous apprend qu'au temps florissant de la République Romaine, les bains étoient d'eau froide; coutume que les gens sensés avoient conservée même dans le dépérissement des mœurs.

Les bains froids d'eau de mer guérissent la rage, tant par la pression augmentée par les parties salines, que par la surprise. Plus on plongera pro-

fondément le malade, plus il y a à eſpérer la guériſon. Ils ſont d'ailleurs très-ſalutaires pour la ſanté, & très-propres aux maladies de la peau.

Les demi-bains ont leurs avantages pour la propreté.

Quand on ne prend pas les bains froids, & qu'on porte perruque, c'eſt une bonne habitude de ſe laver tous les jours la tête avec de l'eau froide : les gens de Lettres, & les perſonnes appliquées aux calculs, &c. s'en trouveront bien.

Il eſt eſſentiel d'avoir les pieds bien propres : la moindre craſſe intercepte la tranſpiration, & produit des cors & des gonflements douloureux, autant qu'incommodes : il n'y a pas d'autre moyen pour éviter ces excreſcences, que de ſe laver ſouvent les pieds, & de les frotter enſuite avec de la flanelle, afin d'y entretenir continuellement une louable tranſpiration. Un ſigne certain d'une brillante ſanté, c'eſt lorſque la tranſpiration s'étend juſqu'aux extrêmités du corps, parce qu'alors la circulation du ſang eſt parfaite.

La propreté demande qu'on lave auſſi ſouvent pluſieurs autres parties du corps, ſur-tout celles où la ſueur ſé-

journe & produit une odeur désagréable. La délicatesse y est au moins autant intéressée que la santé : c'est d'ailleurs un égard que l'on doit pour les personnes avec lesquelles on est en société.

Les odeurs appartiennent moins à la propreté qu'à un certain gout dépravé, ou à un certain air de mode, dont les petits-Maîtres & les Coquettes sont les arbitres. Ceux qui s'embaument tout vivants avec des aromates & des quintessences, laissent soupçonner que ce n'est pas sans intérêt qu'ils portent des odeurs. Ces soupçons fussent-ils même fondés, ils n'en ont pas moins tort, puisqu'il y a bien des gens qui aimeroient autant être empoisonnés par de mauvaises odeurs, qu'assassinés par l'ambre & par la tubéreuse.

Les odeurs fortes incommodent beaucoup de personnes : elles portent à la tête, enivrent & sont capables de faire trouver mal. M. *Rensch*, dans une these soutenue en 1762 à Wittemberg, rapporte qu'une fille qui avoit mis dans une petite chambre, dans laquelle elle couchoit, un bassin plein de violettes, en mourut le lendemain, malgré les secours qu'on lui donna.

Il ne faut pas cependant proscrire indistinctement toutes les odeurs : il y en a de douces & d'agréables, qui entrent dans l'ordre de la propreté ; telle est l'eau-de-vie de lavande, de Myrthe, &c.

Il est nécessaire de se laver tous les matins la bouche, & de se nettoyer la langue & les dents. Du côté des dents, la vanité trouve son compte comme la santé. Après cette premiere cérémonie, il est très-salutaire de se rincer la bouche avec du vinaigre dans lequel on aura fait infuser à froid du cochléaria. Je recommande sur-tout aux marins cette sage précaution : c'est un des meilleurs moyens de se garantir du scorbut.

L'usage fréquent du cure-dent déchausse les dents, & en enleve l'émail ; delà combien de désagréments & de maux ! L'habitude du cure-dent une fois prise, les gencives s'affaissent, les dents s'écartent, & l'on se persuade qu'il n'est plus possible de la quitter, parce qu'après chaque repas ces intervalles se remplissent d'aliments prêts à se corrompre & à infecter la bouche : c'est une erreur que l'expérience est capable de dissiper. Jeune, je me suis servi du cure-dent par enfance : des

douleurs de dents m'annonçoient déja la perte prochaine de cette partie si agréable & si essentielle, lorsque je le quittai tout-à-coup. Avec une attention particuliere à me nettoyer la bouche après chaque repas avec de l'eau & ma serviette, en peu de temps les gencives ont remplacé les vuides occasionnés par le cure-dent, l'émail est revenu, je n'ai plus senti la moindre douleur, & j'ai conservé mes dents. Un linge, de l'eau, & un peu d'infusion de cochléaria dans du vinaigre, voilà tout mon secret pour la conservation des dents.

Il est essentiel de se peigner à fond souvent, pour ne pas dire tous les jours : la transpiration interceptée par l'amas de la poudre collée avec la pommade & la sueur, reflue sur les parties voisines, & cause des catarres, des maux de gorge, d'oreilles, d'yeux, &c.

J'ai vu un jeune garçon de 18 ans mourir d'un abcès à la gorge, causé par sa mal-propreté. Il y avoit si long-temps qu'il ne s'étoit peigné, qu'il s'étoit formé sur sa tête une croute, qu'il ne fut pas possible d'arracher, quand on voulut le raser, & sous laquelle la putréfaction étoit établie : l'humeur avoit reflué dans la gorge; il périt par les abcès qu'elle y avoit formés.

La frisure que l'on conserve pendant des semaines entieres, sur-tout chez les Dames, empêche de se peigner souvent à fond, & occasionne beaucoup de migraines, de fluxions, de maux d'yeux, d'oreilles, &c.

Ceux qui portent perruque, doivent se faire raser souvent la tête, & se la frotter tous les jours avec du linge ou de la flanelle, ou des brosses fortes. C'est une bonne habitude de se laver tous les jours le visage & la tête avec de l'eau fraîche.

Il faut avoir soin de se nettoyer de temps en temps les oreilles en dedans, & de les frotter tous les jours, tant en dedans, qu'en dehors, avec un linge très-sec.

Si vous voulez éviter les hémorroïdes, ne vous servez jamais, quand vous allez à la garde-robe, de papiers vieux, sales, écrits & sur-tout imprimés.

Comme il est rare qu'on emploie à présent le ministere des Apothicaires pour prendre des remedes, il est inutile de recommander de se pourvoir d'une canule à soi. Il faut prendre la même précaution pour les lancettes: chacun doit avoir les siennes, afin de ne pas se servir des lancettes bannales

de Chirurgiens, ſouvent trop peu ſoigneux de laver & d'eſſuyer les leurs. Il eſt toujours dangereux de ſe faire ſaigner avec un inſtrument qui vient de ſervir à un malade attaqué d'une fievre maligne, de petite vérole, &c : quelque précaution que le Chirurgien ait apportée pour bien le laver & eſſuyer, il peut y être reſté quelques corpuſcules du ſang du malade, & il n'en faut qu'un pour communiquer la maladie à une perſonne ſaine, qui ſouvent ne ſe fait ſaigner que par plénitude, ou pour une légere incommodité.

2°. Tout le monde ne peut pas être magnifique dans ſes appartements & dans ſes meubles ; mais tout le monde doit y être propre. Que la maiſon que vous habitez (particuliérement la chambre où vous couchez) ne ſoit point humide & ne contracte aucune mauvaiſe odeur ; que les matelas & les couvertures de votre lit ſoient bien ſecs : prenez garde qu'on ne répande le ſoir de l'eau ſur le plancher de la chambre où vous couchez, ou qu'il n'y ait de la fumée : n'habitez pas un appartement nouvellement peint & verni : enfin, faites enſorte d'en éloigner les commodités le plus loin qu'il ſera poſſible. Les chiens,

les chats & les oiseaux donnent beaucoup de mal-propreté & d'odeurs désagréables dans un appartement; mais comment proscrire le *Médor*, ou le *Gris-gris*, ou le *Perrot* de Madame?

Il seroit à souhaiter que le Public se servît, pour faire rebattre les matelas, de M. *Carles*, dont l'établissement a été approuvé par l'Académie des Sciences & par la Faculté de Médecine. Dans cette Manufacture, établie au Clos Païen, on épure, aussi parfaitement qu'il est possible, la laine des matelas & les vieilles couvertures. Rien de plus essentiel pour la propreté & la santé. Comment oser coucher sur des matelas achetés au hasard, & sur lesquels vient peut-être d'expirer un homme malade depuis long-temps? Comment soi-même se servir de matelas sur lesquels on a eu quelque maladie dangereuse, la petite vérole, le pourpre, &c? En les faisant rebattre, on ne les dépouille pas de tous les corpuscules morbifiques: il n'y a qu'un épurement fait à l'eau bouillante, tel que le pratique M. *Carles*, qui puisse en écarter tous dangers.

Il est très-sain, sur-tout en été, de laisser pendant la nuit un côté des rideaux du lit ouvert, afin de respirer

un air toujours nouveau. Le côté des pieds du lit est celui que l'on doit faire ouvrir par préférence : pour moi je ne me sers jamais de mes rideaux dans tous les temps de l'année, & je me trouve très-bien de cette ancienne habitude.

Il est bon aussi de tenir les fenêtres de la chambre où l'on couche ouvertes, quand on en est sorti, à moins qu'il ne fasse une grande humidité ou du brouillard.

Il faut bien prendre garde de laisser, dans la chambre où l'on couche, de l'urine, sur-tout pendant la nuit.

La salle à manger demande beaucoup de propreté & de gaieté : des tableaux agréables devroient en faire les principaux ornements. Rien ne contribue tant à une bonne digestion, que la gaieté dans les repas.

Il y a encore une piece, dans chaque maison, où la propreté est essentielle; c'est la cuisine. Il n'y faut souffrir, ni ordures, ni amas d'herbes faciles à fermenter & à se corrompre, ni restes de viandes & de poissons : il faut sur-tout en chasser les mouches autant qu'il sera possible.

3°. La propreté dans les aliments regarde particuliérement les Cuisiniers

ou les Cuisinieres : il faut donc choisir scrupuleusement ceux qui l'aiment, & renvoyer impitoyablement ceux en qui vous ne remarquerez pas cette vertu, qui se manifeste aisément dans les moindres choses. Un ragout simple, mais qui a bonne mine, flatte plus l'appétit, que le mets le plus exquis accommodé mal-proprement.

Pour ce qui regarde la propreté indispensable dans les casseroles, & autres ustensiles de cuisine, je renvoie au chapitre des aliments, dans lequel j'ai traité au long cet objet intéressant.

Il suffit donc de recommander ici aux Cuisiniers & aux Cuisinieres d'avoir soin de les tenir propres de quelques matieres qu'ils soient composés, sur-tout s'ils sont de cuivre.

4°. Enfin, la propreté s'étend encore sur les personnes que l'on fréquente le plus souvent. Fuyez celles qui sont mal-propres dans leur façon de s'habiller & de manger, ou qui ont quelque incommodité dégoutante. On ne sauroit être trop délicat sur le choix de ses amis.

C'étoit autrefois une galanterie, que la politesse Françoise a proscrite, de boire tous dans le même verre : rien de

plus dangereux avec les perſonnes que l'on ne connoît pas. A peine paſſe-t-on à préſent aux Flamands de s'enivrer enſemble dans le même *vidre-come*.

Il y a encore une autre eſpece de galanterie, qu'une fauſſe volupté ſoutiendra plus long-temps; c'eſt le baiſer ſur la bouche : il faut être bien intime avec quelqu'un, pour lui donner ou en recevoir cette preuve d'attachement ; l'Amour ſeul peut faire oublier tout ce qu'on riſque dans une démonſtration auſſi ſouvent trompeuſe, qu'elle eſt vive.

C'eſt une bonne précaution, quand on voyage, de porter avec ſoi des draps. Malgré cette attention, on ſe trouve quelquefois la victime de certains inſectes, que la délicateſſe ne permet pas de nommer : dans ce cas, l'*eau de la Reine de Hongrie* fournira un remede beaucoup plus agréable, & au moins auſſi sûr qu'une pommade dégoutante, & ſouvent dangereuſe à cauſe du mercure qu'elle introduit ſans néceſſité dans le corps.

Avant de coucher avec un ſecond, il faut bien le connoître ; pour moi, j'ai toujours cédé le lit entier : une nuit eſt bientôt paſſée dans un fauteuil. Les

incommodités qu'on peut en ressentir, sont sûrement moindres que celles que l'on risque de contracter avec un second, quelquefois pulmonique, ou plein de dartres, d'ulceres, &c.

La matiere de la transpiration très-abondante dans le lit, & retenue par les couvertures, est capable de communiquer les maladies des personnes infirmes à celles qui sont saines, & dont les pores fort ouverts par la chaleur, sont disposés à s'imbiber des corpuscules viciés. Je dis même plus : deux personnes en bonne santé couchant ensemble, peuvent se trouver mutuellement incommodées en restant toute une nuit dans cette athmosphere de matieres transpirées qui s'aigrissent par la fermentation & le séjour entre les draps. L'usage des lits jumeaux chez les personnes mariées a bien des avantages, sur-tout pour la propreté & pour la santé.



CHAPITRE

CHAPITRE VIII.

REGLES DE SANTÉ

Pour les différents sexes, âges & états.

RIEN de plus aisé que de prescrire des regles générales de santé; rien de plus difficile que de les appliquer à propos. Mille circonstances, telles que le sexe, l'âge & l'état forcent à les varier. Il n'y a que les Empiriques qui distribuent à tout le monde le même remede, & les ignorants qui prescrivent à tous la même méthode de santé.

REGLES DE SANTÉ POUR LES SEXES.

Des hommes.

Les hommes, plus forts & plus nerveux que les femmes, sont destinés à des occupations plus pénibles, à des exercices plus violents & à des travaux plus rudes; aussi doivent-ils, quand ils sont d'une constitution vigoureuse, s'accoutumer de bonne heure à la fatigue & aux veilles : ils doivent de plus se nourrir d'aliments solides, sans garder un régime bien exact, afin de se fortifier de plus en plus : par-là, étant moins

ſuſceptibles des variations des ſaiſons, de l'impreſſion de l'air, du dérangement de l'eſtomac, &c. ils deviendront des ſujets propres à ſervir l'Etat, & à occuper les places qui demandent de la vigueur & de la fatigue.

Des filles.

Les filles qui atteignent l'âge de puberté, doivent faire beaucoup d'exercice, s'occuper le plus qu'il leur ſera poſſible, ſe tenir en gaieté, & éviter les fruits cruds & verds, les légumes, le veau, l'agneau, le cochon de lait, & tous les aliments difficiles à digérer pour les eſtomacs délicats.

Des femmes.

La femme, ce chef-d'œuvre de graces & de délicateſſe, a le corps plus fluet, plus mince & d'une complexion plus foible que celui de l'homme : ſa reſpiration eſt moins forte, & ſon eſtomac, ce foyer de la bonne ou de la mauvaiſe ſanté, eſt ſouvent dérangé par une ſécrétion réguliere qui porte ordinairement atteinte à ce viſcere, & dont la ſuppreſſion cauſe toujours de grands maux.

Ce n'eſt pas qu'il n'y ait des fem-

més d'un tempérament vigoureux, dont les corps nerveux & la voix mâle annoncent toute la force de l'homme. Combien n'en voit-on pas à la campagne & chez les Artiſans, qui ſont capables de ſupporter des travaux fatigants avec autant de courage & de forces que les hommes les plus robuſtes? Mettons à côté de ces femmes un petit-Maître à rouge, & un *Agréable* à vapeurs; quelle honte pour l'homme!

Quand je dis que les femmes ſont plus délicates & plus foibles que les hommes, je n'entends parler ici que du corps: j'avoue hautement, & perſonne ne me démentira, que, du côté de l'ame & de l'eſprit, le beau ſexe n'a rien à envier au nôtre. Pourquoi ne s'attache-t-on pas à perfectionner ſon éducation?

Les femmes étant d'une complexion délicate, & ayant un eſtomac ſujet à être déréglé, doivent ſe modérer ſur la qualité & la quantité des aliments. Pluſieurs repas légers leur ſont plus ſalutaires qu'un ou deux forts: un exercice, moins conſidérable, il eſt vrai, que celui des hommes, leur eſt abſolument néceſſaire. Une occupation variée & réguliere peut ſeule fixer leur

imagination naturellement vive & facile à se laisser aller à toutes sortes de désirs.

Les femmes doivent se mettre en garde contre certains appétits vicieux. Combien y en a-t-il qui ne se nourrissent que de fruits verds, de légumes mal-sains, de fruits au vinaigre, de salades, de ragouts quintessenciés, de pâtisseries, de sucreries, ou qui mettent sur tous leurs aliments du vinaigre, du citron, &c? Mais aussi par combien de maux d'estomac ne rachetent-elles pas ces aliments de fantaisie & de mode?

Les femmes grosses doivent encore suivre un régime plus doux & plus réglé que les autres : elles y sont obligées par plus d'une raison : quand même il leur seroit permis de risquer leur santé, ce qui n'est pas, elles répondent d'un citoyen qui appartient à l'Etat. Elles doivent donc éviter tous les aliments trop salés, trop épicés & trop échauffants : il faut aussi qu'elles fassent quatre repas, ou au moins trois, qu'elles trempent beaucoup leur vin, & qu'elles ne boivent pas de liqueurs fortes.

Les femmes grosses doivent modérer

leurs passions, sur-tout la colere : elles doivent être toujours, autant qu'il leur est possible, gaies & de bonne humeur. Il leur importe aussi particuliérement de faire un exercice convenable : en restant toujours au lit, ou sur une chaise longue, comment auroient-elles un appétit régulier ? Comment d'ailleurs ne feroient-elles pas beaucoup d'humeurs & de sang ? Aussi, pour se débarrasser de cette surabondance, elles se font saigner réguliérement, à certains termes ; méthode qui affoiblit le tempérament de l'enfant, & qui ôte à la mere les forces nécessaires pour supporter avec vigueur les douleurs de l'enfantement : au contraire, en faisant de l'exercice, elles n'auroient pas besoin de toutes ces saignées. Qu'elles daignent jetter un coup d'œil sur les femmes de la campagne & des Artisans ; elles verront avec quelle facilité celles-ci peuplent le monde de gros enfants, bien constitués, tandis qu'elles ne donnent, souvent au risque de leur propre vie, à la Cour & à nos Capitales, que des embryons, qui ne connoissent la vie que par les infirmités.

Les femmes grosses doivent absolument renoncer aux corps & aux buses,

ſi elles ne veulent pas mettre au monde des enfants contrefaits & incapables de vivre, tels que celui dont accoucha une fille, en 1744, à l'Hôtel-Dieu de Paris : il avoit apporté, en naiſſant, une tumeur conſidérable à l'umbilic, dans laquelle étoient renfermés le cœur & une partie des inteſtins : cette tumeur avoit été occaſionnée par le corps dur & les buſcs de fer que la mere avoit portés pendant ſa groſſeſſe, pour la cacher. Cette obſervation eſt de MM. *Moreau* & *Péan*, Maîtres en Chirurgie.

Toutes les femmes, dans les premiers temps, nourriſſoient : chez les Grecs, chez les Romains, dans les beaux temps de la République, les femmes ſe faiſoient un honneur & un devoir d'allaiter leurs enfants. Il eſt vrai que cette louable coutume commença à ſe perdre chez ce dernier peuple, lorſque le luxe & la molleſſe changerent les mœurs. *Céſar* reprochoit de ſon temps, à certaines Dames du bon ton de Rome, qu'au lieu d'enfants, on ne leur voyoit plus porter que des chiens & des ſinges ſur les bras. Chez les Germains, les meres auroient eu horreur de donner leurs enfants à nourrir à des nourrices mercenaires. Les

Chinois n'accordent de considération à une femme qu'autant qu'elle a nourri ses enfants. Les Géorgiennes, si renommées pour leur beauté, allaitent toutes leurs enfants.

Les femmes éviteroient certainement bien des maladies cruelles & mortelles, auxquelles elles sont exposées par les suites de leurs couches, si elles vouloient gouter le doux plaisir qu'une mere éprouve en nourrissant son enfant. Les femmes de la campagne, celles de Flandre, d'Allemagne, &c. ont-elles des fleurs blanches & des laits répandus, qui, après bien des souffrances, les conduisent au tombeau? Le *colostrum*, cette liqueur claire, séreuse, un peu aigre & jaunâtre, qui précede la sortie du lait, & que l'enfant tire de sa mere, lui est aussi salutaire qu'à elle-même : en sortant, il débarrasse les glandes des mamelles qu'il pourroit engorger, & son âcreté purge doucement le ventre de l'enfant. Il faut avouer ici que la Nature, disons mieux, la Providence a bien fait toute chose. Que ses desseins sont admirables! La femme pauvre travaille pendant toute sa grossesse, accouche heureusement, nourrit son enfant, n'é-

prouve aucun accident, tels que les engorgements laiteux, les laits répandus, les fleurs blanches, &c. & jouit au contraire d'une bonne ſanté : la femme riche ſe tient pendant tout le temps de ſa groſſeſſe ſur une chaiſe longue, accouche avec douleur, donne à une nourrice étrangere ſon enfant, & reſte expoſée pendant un certain temps à mille incommodités. Dans la pauvreté, les loix de la Nature ſont reſpectées, ſuivies ; & l'enfant & la mere jouiſſent d'une ſanté parfaite : dans l'opulence, ces mêmes loix ſont mépriſées, violées ; & la mere & l'enfant languiſſent.

Mais pourquoi appeller ces dernieres du nom reſpectable de mere ? . . . De pareils enfants n'ont point de mere, dit un Poëte moderne (M. *Sabatier.*),

Embraſſe une femme étrangere,
Cher enfant ; tu n'as plus de mere :
Son ſein cruel t'a repouſſé . . . .
Au fond des antres effroyables
Où rugit la férocité,
Venez, meres impitoyables ;
Votre devoir vous eſt dicté.
Voyez la Lionne cruelle ;
Tous les Lionceaux autour d'elle
S'abreuvent du lait maternel.
Où faut-il chercher la Nature ?

De pareilles femmes ſont-elles meres pour mettre au monde un enfant, fruit du plaiſir ou du haſard, à qui elles n'ont ſouvent penſé, avant ſa naiſſance, que pour lui reprocher leurs ſouffrances, & qu'elles rejettent loin d'elles, dans le temps où il auroit beſoin d'un lait analogue à ſa conſtitution premiere, ſans craindre pour lui les dangers, pour le phyſique & pour le morale, où il va être expoſé chez une nourrice mercenaire? Non, non; je ne donnerai ce nom ſi tendre & ſi précieux, qu'à celle qui, après avoir mis au monde un enfant, le nourrit de ſa propre ſubſtance & l'accoutume inſenſiblement, en ouvrant les yeux au jour, à connoître ſa mere à ſes ſoins & à ſa tendreſſe.

Telle étoit celle de S. *Louis*, cette mere ſi tendre & ſi ſcrupuleuſe ſur ſes devoirs, qu'elle lui fit vomir du lait qu'il avoit tetté, en ſon abſence, d'une Dame de la Cour, en diſant, qu'*elle ne pouvoit ſouffrir qu'une autre femme eût droit de lui diſputer la qualité de mere.*

Comme on peut ſe trouver quelquefois, ſoit à la campagne, ſoit en voyage, avec des femmes prêtes à accoucher, il eſt bon de rendre public

les effets admirables de l'opium joint avec quelque liqueur volatile, pour faciliter les accouchements difficiles, parce qu'il relâche promptement les fibres les plus tendues. La dose est d'un grain & demi à deux grains d'opium solide, mêlé avec vingt à trente gouttes de laudanum. Je suppose sans doute ici qu'on ne puisse pas appeller à temps un Médecin ou un habile Accoucheur.

Il est bon d'avertir ici les meres qui sont privées du voluptueux avantage de pouvoir allaiter elles-mêmes leurs enfants, de se faire saigner du pied immédiatement après l'accouchement, afin d'éviter les maladies dont elles sont menacées.

Il y a encore un temps où les femmes doivent absolument observer un grand régime, & avoir beaucoup d'attention pour leur santé; c'est celui où la suppression des regles les fait, pour ainsi dire, devenir hommes. Combien cette métamorphose n'en enleve-t-elle pas? Aussi lorsque ce temps approche, c'est-à-dire, environ dans le cours du neuvieme lustre, elles doivent diminuer la quantité de leurs aliments, n'en prendre que de légers & de peu nour-

rissants, faire beaucoup d'exercice, s'occuper continuellement & conserver, autant qu'il leur est possible, une grande gaieté dans l'esprit. Rien de plus pernicieux dans cet état que la mélancolie.

DES AGES.

Des enfants.

Il ne faut pas pêtrir la tête des enfants qui viennent au monde, comme le font plusieurs Sages-femmes.

A peine l'enfant est-il sorti du ventre de sa mere, à Nieder-Rosbach, dans le Comté de Saynhachenbourg, en Allemagne, que la Sage-femme lui presse le nombril, & revient ainsi, en pressant sur le cordon, à plusieurs reprises, jusqu'au-delà de l'endroit où se fait la ligature, afin d'empêcher les ordures qui y séjournent, d'entrer & de rester dans le ventre. Cette méthode est sage, & doit préserver les enfants de bien des maladies : on le fait dans le pays pour leur éviter la petite vérole.

Les enfants qui naissent foibles ne laissent pas de s'élever. Il y a, dans quelques cantons de l'Allemagne, un usage pour ranimer les enfants qui

naiſſent ſi foibles, qu'ils paroiſſent morts ; c'eſt de leur ſucer les mamelles : les Sages-femmes ne leur ſucent ordinairement que la mamelle gauche.

Il y a des gens qui ſaupoudrent d'un peu de ſel bien fin les enfants qui naiſſent gras & bien nourris : les Juifs & les Turcs ſuivent cette méthode, & laiſſent leurs enfants ainſi ſaupoudrés juſqu'au dixieme jour, où ils le lavent avec de l'eau & du vin tiede, pour enlever le reſte du ſel. Cette méthode nuiroit certainement aux enfants maigres & ſecs.

Dès que l'enfant eſt né, il faut lui laver la tête (à l'exception de la fontaine) & tout le corps avec de l'eau dégourdie, dans laquelle on a mis environ un tiers de vin : on lui couvre enſuite la tête d'un béguin & d'un bonnet de baſin léger. Pour tout habillement, il ne lui faut qu'une chemiſe avec une braſſiere, une couche & un lange de futaine, dont il faut l'envelopper, ſans le ſerrer. On le couche à plat dans une corbeille garnie d'une paillaſſe de menue paille d'avoine : il faut avoir grand ſoin de le mettre, tantôt ſur un côté, tantôt ſur un autre,

& jamais ſur le dos, de peur qu'il n'étouffe, ne pouvant pas rendre les glaires qui lui viennent ſouvent de l'eſtomac.

Au bout de quelques heures, la mere lui préſente le ſein. Si l'on craint que le *coloſtrum*, ce premier lait purgatif, préparé par la Nature dans le ſein de la mere, ne ſoit pas ſuffiſant pour lui faire vuider le *mæconium*, c'eſt-à-dire, les impuretés, dont ſon eſtomac eſt rempli, il faut lui faire prendre, à pluſieurs repriſes, auſſi-tôt qu'il eſt habillé, environ la valeur d'une taſſe à café d'eau miellée légérement tiede, & quatre heures après, une once de ſirop de chicorée préparé avec la rhubarbe, mêlé dans une égale quantité d'eau. Dans ce cas, dix à douze heures après ſa naiſſance, la mere lui donne à tetter.

La premiere nourriture de l'enfance, eſt le lait de femme : celui de la mere eſt préférable à tout autre, & ce n'eſt que dans le cas d'un péril éminent pour la mere (cas extrêmement rare ſi la fauſſe délicateſſe ne décide pas la queſtion) que la Nature tolere celui des nourrices étrangeres; d'où il réſulte ſouvent pour les enfants un changement de tempéra-

ment, d'humeurs, d'organes &, par une conséquence nécessaire, de sensations, de sentiments & de santé.

Le lait, pour être bon, doit être blanc, doux, de bonne odeur, sans aucun gout étranger, pas trop épais, & de deux à six mois. Le lait des femmes blondes est souvent trop mince & trop clair : on préfére ordinairement celui des brunes.

Lorsque la mere ne peut pas nourrir son enfant, avec quel soin doit-elle faire le choix d'une nourrice, c'est-à-dire, d'une femme que l'intérêt seul, & non l'amitié, force à adopter un enfant pour qui elle ne sentira jamais remuer des entrailles de mere ! Un bon lait dans une nourrice ne suffit donc pas : il faut qu'elle soit d'une probité reconnue, vertueuse, saine, propre, sobre, gaie & accoutumée à remuer un enfant.

Cette remarque paroîtra de la derniere conséquence à ceux qui feront attention que l'enfant se nourrissant des sucs & des humeurs de la femme qui lui donne le lait pendant plus de temps qu'il n'est resté dans le sein de celle qui l'a mis au monde, s'approchera, dans sa constitution, plus des

humeurs, du caractere & des passions de cette seconde mere, que de la premiere.

Il faut qu'une nourrice ait un air de santé & de vigueur, les dents belles & saines, l'haleine douce, le sein rond & d'un médiocre volume, ferme & bien séparé, & que le bout soit formé de façon qu'il puisse aisément transmettre le lait dans la bouche de l'enfant. On peut la prendre entre 18 & 35 ans : on doit préférer, toutes choses égales, celle qui est accouchée d'un garçon, à celle qui a eu une fille : il est essentiel qu'elle ait enfanté à terme. Elle doit avoir soin de laver le bout du tetton dans l'eau tiede, avant de le présenter à l'enfant.

Toute femme qui nourrit, doit faire un exercice modéré, sur-tout des bras & des épaules, pour faire monter le lait aux mamelles : il faut qu'elle ne se laisse dominer par aucune passion, surtout par la colere. Elle doit éviter tout excès dans le manger & le boire, & particuliérement les ragouts trop salés & trop épicés, les crudités, comme fruits & salades : l'usage des laitues cuites lui est très-salutaire : elle doit s'interdire le vin pur & toutes les liqueurs fortes : ses

aliments ordinaires doivent être faciles à digérer & propres à faire un bon chyle : elle doit manger souvent, & faire usage de boisson rafraîchissantes : qu'elle prenne garde sur-tout à ne jamais s'exposer à souffrir de la soif.

Lorsqu'une nourrice manque de lait, elle peut faire usage, pour l'enfant, de celui de vache, ou seul, ou coupé avec de l'eau ou avec une légere décoction d'eau d'orge. Pour le faire prendre aux enfants, on se sert d'un chalumeau, ou d'un linge entortillé au bout d'un petit bâton, qu'on lui porte à la bouche, après l'avoir trempé dans la liqueur.

M. *de Cassini de Thury* rapporte, dans la relation de son voyage en Allemagne (imprimée à Paris, chez Durand, en 1763), que *les meres qui ne nourrissent pas leurs enfants* (dans une partie de l'Allemagne), *ne les confient point à des nourrices étrangeres : on les éleve avec de l'eau & un peu de lait ; & j'ai remarqué*, ajoute-t-il, *que tous ceux qui avoient été nourris de cette maniere, étoient plus sains & plus robustes que les autres*. La Lettre de M. *de Fessevalle*, rapportée au sujet de ce passage, dans l'Année Littéraire (an. 1764, tom. 1, pag. 48), sert à appuyer ce fait contre

quelques Officiers qui, après avoir parcouru quelques cantons de l'Allemagne, plutôt en guerriers qu'en observateurs, le révoquoient en doute. M. *de Fessevalle* nous apprend, après un examen prudent & éclairé du fait, que le nommé *Elie Ménart*, Fermier du Chapitre de S. Pierre de Beauvais, au village de Noyers, en Picardie, a eu de sa femme treize enfants, dont aucun n'a été nourri avec du lait de femme : cette tendre mere, d'un tempérament à n'avoir point de lait, ne voulant pas exposer ses enfants à des nourrices mercenaires, avoit dressé une vache pour leur donner la nourriture nécessaire : on les apportoit au pis de la vache, qu'ils tiroient eux-mêmes : ils n'ont jamais sucé d'autre lait. Ces enfants étoient encore en 1764 onze vivants, & tous grands, forts & vigoureux. Les Scythes faisoient nourrir leurs enfants par des animaux. Actuellement même, dans bien des endroits, on se sert de chevres pour cet usage.

Un citoyen connu par des établissements qui font honneur à son cœur, autant qu'à ses lumieres, M. de *Chamousset*, essaie depuis quelque temps

à procurer, avec le lait de vache, aux enfants des pauvres, une nourriture aiſée, peu couteuſe, & ſans dangers pour l'enfant ou pour la nourrice.

On peut encore ſe ſervir d'une panade faite avec un demi-poiſſon de lait de vache bouilli avec deux onces de mie de pain écraſée, dans laquelle on délaie un jaune d'œuf & un peu de ſucre. La crême de riz peut de temps en temps remplacer utilement la panade.

Toute autre nourriture, dans la premiere enfance, eſt pernicieuſe. Je n'en excepte pas même la bouillie faite avec la farine, même la plus pure : elle eſt trop peſante ſur des eſtomacs auſſi délicats : c'eſt une eſpece de colle que les enfants digerent avec peine, & qui leur cauſe des vents, des nauſées, des coliques, des tranchées, des obſtructions & des glaires, germes de tant de maladies, & peut-être des petites-véroles précoces des enfants : c'eſt elle qui produit cette quantité de vers dont les enfants ſont ordinairement tourmentés : c'eſt elle qui contribue à rendre les enfants noués, parce que cette pâte gluante & glaireuſe, ſouvent mal délayée, mal cuite, ou dans laquelle il y a quelquefois trop

de farine, empêche la distribution de la nourriture, soustrait l'aliment des os, & empâte celui qui est destiné pour les articles : la bouillie ne produit qu'un suc glaireux, qui s'arrête dans l'extrêmité des vaisseaux, embarrasse le germe des dents, & produit un gonflement dans leurs alvéoles ; ce qui fait périr bien des enfants. Que ceux qui ne se laissant conduire que par l'habitude, s'entêtent à donner de la bouillie à leurs enfants, fassent du moins griller la farine auparavant. On fait à Geneve, avec cette farine ainsi préparée, une sorte de soupe saine & agréable.

Il est sur-tout essentiel de ne pas donner aux enfants qui tettent, du pain de seigle, des fruits cruds, du vin, du cidre & de la bierre.

Hoffman recommande pour les enfants qui ne tettent plus, ou que l'on est prêt à sevrer, une panade faite avec de la mie de pain, de l'eau & un peu de beurre. Je préférerois celle qui est composée avec le lait, un jaune d'œuf & un peu de sucre.

Quand les enfants ont sept à huit mois, & qu'ils sont forts, on peut leur donner de temps en temps de la soupe faite avec du bon bouillon gras, ou de la

panade dont nous venons de parler. Il est bon de les accoutumer insensiblement, particuliérement les garçons, à être sevrés à dix mois, ou à un an au plus tard, quand ils commencent à avoir quelques dents. Les filles peuvent tetter un peu plus long-temps. Quand les enfants que l'on a sevrés, veulent encore tetter, il faut frotter le bout du tetton d'absynthe, d'aloès ou de coloquinte, afin de les en dégouter.

C'est une mauvaise coutume de mettre entre les mains des enfants des hochets d'or, ou d'argent garnis de cristal ou de corail, pour leur faciliter la sortie des dents : ces matieres dures racornissent les gencives au lieu de les amollir; aussi les dents percent-elles plus difficilement, avec plus de douleurs & de danger. Donnez-leur plutôt une petite croûte de pain dur, des fruits secs sans noyaux, ou un bâton de réglisse.

Dans les grands accès de dents, il faut supprimer absolument la bouillie, & donner une tisane faite avec l'aigremoine, quelques grains de nitre & de cassonnade, & de la panade, ou du lait, ou de l'eau de poulet, ou de gruau.

Il vaut mieux donner souvent à tetter à l'enfant & peu, que beaucoup & ra-

tement. S'il tette avec trop d'avidité, la nourrice doit de temps en temps lui retirer le tetton : ſans cette précaution, il ne manqueroit pas d'avoir des crudités, des maux d'eſtomac, des tenſions de vents, des vomiſſements, &c.

Les enfants qui commencent à grandir, doivent manger ſouvent, mais des choſes ſaines, comme de bon pain, de la ſoupe, de la panade, des œufs frais ou au bouillon, des légumes & des fruits cuits. Quand on juge à propos de leur donner de la viande, que ce ne ſoit que du bouilli ou du rôti. L'eau pure, ou tout au plus rougie, doit faire leur boiſſon. Le vin, les liqueurs & le café leur ſont très-pernicieux, & les empêchent de grandir.

Lorſqu'ils ſont parvenus à un certain âge, il faut les accoutumer à varier leurs nourritures & à manger indiſtinctement de tout, mais ſans excès : il n'y a pas de moyen plus ſûr pour leur former un bon tempérament.

Il faut bien prendre garde de bercer les enfants : ce mouvement eſt capable d'ébranler le cerveau, de cauſer des indigeſtions & des vomiſſements.

Quand les enfants ont des glaires, il faut leur faire prendre des poudres

absorbantes, telles que les yeux d'écrevisse, la poudre de corail, &c.

Pour bien élever les enfants, il faut un bon air. Aussi-tôt qu'ils peuvent marcher, il faut les laisser courir, & leur inspirer beaucoup de gaieté. Voyez les enfants de la campagne; avec un bon air, de la liberté & du pain, ils sont gros, gras, frais, rubiconds & gaillards.

C'est une très-mauvaise coutume de mettre les enfants dans des maillots: par ce moyen, on empêche ou l'on déplace l'accroissement des différents membres. Pourquoi gêner la Nature, quand elle a besoin de plus de liberté?

M. *de Chanvalon* nous apprend, dans son voyage de la Martinique, qu'on n'y met jamais les enfants nouveaux-nés dans des langes, qu'on ne les emmaillotte pas comme en France, & qu'on les expose à terre, pour qu'ils apprennent promptement & sûrement à marcher. Les femmes qui viennent d'Europe, sont d'abord effrayées d'une méthode si contraire à la coutume de leur pays; mais enhardies par l'expérience, elles ne tardent pas à la suivre. Chez les Américains, ajoute cet Auteur, chez les Indiens, chez les Africains,

où l'on ne se sert, ni de langes, ni de maillots, à peine trouve-t-on des enfants estropiés ou contrefaits, tandis que la France, où ils sont en usage, en est remplie : quel motif pour réprouver une coutume si contraire à la Nature, qui se plaît à développer en liberté les membres délicats des enfants!

Nous lisons dans le voyage de Sibérie, par l'Abbé *de Chap*, que dans ce pays les enfants ne sont point emmaillottés : dès leur naissance on les met dans un panier rembourré, dans lequel ils jouent en liberté des pieds & des mains. Leur nourriture ordinaire est du lait d'animaux : quelquefois les meres leur donnent à tetter. Dès le bas âge, ces enfants se roulent par terre & font effort pour marcher : ils commencent même à se tenir fermes & à marcher au bout de quelques mois, tandis qu'en France au bout d'un an à peine peuvent-ils se tenir. Bientôt ils courent par-tout, & vont jouer dans la neige. Dans ce vaste pays, où l'on ne connoît pas les maillots, les corps & toutes les ligatures gênantes dont on garrotte ici les enfants, ligatures aussi nuisibles au développement des muscles, qu'à la belle conformation du corps, il est rare

de voir des hommes & des femmes contrefaits.

Tout ſe raſſemble pour proſcrire les maillots aux enfants : ils déplacent les jambes, les pieds, les genoux & les bras.

Ils reſſerrent la poitrine, & en diminuent le diametre & le reſſort.

Ils compriment l'eſtomac, & nuiſent par conſéquent à la digeſtion.

Ils gênent le foie & l'empêchent de filtrer aſſez de bile; ce qui la fait, ou engorger dans ce viſcere, ou refluer vers le fond de l'eſtomac où elle cauſe des vomiſſements, des convulſions.

Ils rétréciſſent les vaiſſeaux & retardent la circulation & la diſtribution du ſuc nourricier.

Lorſque les enfants ſe vuident dans les maillots, ils s'y échauffent, s'excorient.

Qu'on s'étonne, d'après ce tableau effrayant des ſuites funeſtes des maillots, que les enfants faſſent des mouvements forcés pour ſe débarraſſer de pareilles entraves, & qu'ils crient au point de troubler leur digeſtion, & de leur occaſionner des deſcentes! Venez, meres dénaturées & cruelles, venez dans ces malheureuſes campagnes où votre

votre indifférence a relégué votre enfant, venez le voir ſuſpendu une partie du jour dans ſon maillot à un clou ou à une cheville; poſition affreuſe dans laquelle le poids du corps augmentant encore le ſerrement des bandes, l'étouffe & l'étrangle.

Les corps piqués avec de la baleine ou même de la corde, ont une partie des inconvénients des maillots : ainſi il faut abſolument les réformer.

Je ſais que les meres eſclaves de la routine liront cette réflexion avec peine; mais qu'elles aient la complaiſance de s'informer comment on éleve les Circaſſiennes & les Géorgiennes, ces beautés célebres par la belle proportion de la taille, faites pour recruter les ſerrails du Grand-Seigneur & des Princes Aſiatiques; elles comprendront combien les corps nuiſent à la Nature & à la beauté.

Les Grecs de l'un & l'autre ſexe, dont les ſtatues nous fourniſſent des modeles pour les belles proportions, portoient des habillements qui ne les gênoient en aucune façon.

Les corps reſſerrent la poitrine, & cauſent des maux cruels & incurables.

Ils gênent l'eſtomac, empêchent la

digeſtion, & occaſionnent toutes les maladies qui en ſont les ſuites.

Ils compriment le foie, la rate, & font naître les obſtructions, les pâles couleurs, &c.

Ils retardent la circulation du ſang & des ſucs nourriciers.

Les os des enfants ſont trop mous, pour ne pas ſouffrir du reſſerrement d'un corps de baleine : voilà ce qui dérange les vertebres, cambre les côtes, éleve une épaule plus que l'autre, & par conſéquent ce qui forme les enfants boſſus, difformes & mal-ſains.

Les corps diſpoſent les jeunes perſonnes du ſexe à devenir ſujettes aux avortements, quand elles ſeront mariées, ſur-tout ſi elles continuent d'en mettre pendant leur groſſeſſe : comment en effet un embryon pourroit-il ſe développer ſous cette eſpece de cuiraſſe armée encore de deux gros buſcs ? Il faut qu'il ſorte, ou qu'il languiſſe juſqu'à ſa naiſſance ; ce qui certainement eſt capable de faire dégénérer l'eſpece.

Enfin les corps en preſſant la gorge, la déplacent, y cauſent des cancers, & rendent les femmes incapables de nourrir leurs enfants.

Il ne faut pas ſe ſervir de liſieres

quand on veut apprendre à marcher aux enfants, parce qu'elles les bleſſent, qu'elles leur font porter leur tête en avant, & qu'elles les forcent à élever leurs épaules.

Le premier habillement des enfants doit être une ſimple chemiſe, & une petite robe de toile, ou de quelque étoffe légere, le tout fort large, fort aiſé, & ſimplement attaché avec des cordons; car il faut abſolument éviter de ſe ſervir d'épingles dans la toilette des enfants.

Il ne faut pas mettre aux enfants en hiver, des vêtements plus chauds qu'en été.

Le ſecond habit des petits garçons ſera le plus aiſé poſſible, & ſur-tout celui où le corps ſera le moins ſerré, tel que l'habit à la Turque.

Lorſque les jeunes filles commencent à grandir, il faudroit leur mettre des petits corſets aiſés de toile, dont le haut fût fait de façon que la gorge pût s'y placer & s'y contenir à l'aiſe : tels ſont ceux dont les Perſanes font uſage : bien entendu que ces corſets ne doivent pas être trop ſerrés.

Il faut tenir les enfants dans une grande propreté : eſt-il dans l'humidité

& dans l'ordure? il ſouffre; il pleure; il dépérit, & prend un germe de mauvaiſe humeur que l'on corrige enſuite difficilement.

Auſſi-tôt qu'on s'apperçoit qu'il eſt ſale ou mouillé, il faut le changer avec du linge froid, bien ſec, & faire jetter dans le moment les couches dans l'eau, de peur qu'elles ne contractent une mauvaiſe odeur, toujours nuiſible à la ſanté des enfants. Il eſt bon de lui paſſer une éponge mouillée dans l'eau froide, avant de lui donner de nouveau linge. S'il ſe coupoit ou s'écorchoit, il faudroit, chaque fois qu'on le change, faire couler de l'eau fraîche ſur l'écorchure.

Le lavage & le bain froid journaliers ſont les moyens les plus convenables pour procurer de la propreté, de la ſanté, de la vigueur aux enfants, & pour les prémunir contre les révolutions des ſaiſons & les intempéries de l'air. Pour cet effet, le lendemain de la naiſſance de l'enfant, il faut le laver avec de l'eau froide de riviere ou de fontaine. Si l'on eſt obligé de ſe ſervir de celle de puits, il faut avoir ſoin qu'elle ſoit tirée quelques heures avant l'opération, ſur-tout en été. On le lave avec une éponge ou un morceau de vieux linge, en com-

mençant par la tête, le derriere des oreilles, & le reste du corps jusqu'au bout des pieds : ensuite on le plonge trois ou quatre fois dans l'eau froide ; on l'essuie bien avec du linge froid & sec ; on l'habille, & avant de lui mettre son bonnet, on lui frotte la tête avec une brosse de chiendent. Pour que ce bain soit salutaire, il ne faut jamais faire tiédir l'eau, même au plus fort de l'hiver.

C'est par cette méthode & avec quelques précautions dont nous parlerons avant de finir cet important article, que plusieurs meres, assez fortes & assez sages pour s'être mises au-dessus du préjugé, jouissent de l'honorable & voluptueux plaisir de voir les enfants qu'elles nourrissent ou qu'elles ont nourris, lestes, forts & vigoureux, faire l'admiration même des personnes les plus entêtées pour l'ancien usage.

Outre un grand nombre de meres en Suisse, à Geneve, qui suivent actuellement cette méthode, d'après les avis salutaires de M. *Tissot*, je pourrois en citer plusieurs en France, telles que Mesdames *Filley*, dont le mari est Ingénieur à Calais, *Fourcroy*, dont le mari est Conseiller au Bailliage de Clermont en

Beauvoisis, *Basire*, ma parente, femme d'un Valet-de-chambre du Roi, &c. Puisse, pour le bonheur de l'humanité & l'accroissement de la population, leur exemple être suivi de toutes les meres assez sages pour chercher les véritables plaisirs dans l'accomplissement d'un devoir inspiré par la Nature !

La propreté exige qu'on ne laisse pas baiser les enfants indistinctement par toutes sortes de personnes. Il est encore plus essentiel, pour la santé des enfants, qu'ils ne passent pas la nuit sous les rideaux du lit de leurs nourrices, & sur-tout qu'ils ne couchent pas avec des vieillards, dont ils ne manqueroient pas de pomper toutes les mauvaises humeurs.

Il faut tenir les enfants le plus à l'air qu'il est possible, même en hiver, d'abord dans la petite corbeille, & aussitôt qu'ils commencent à être un peu forts, dans les bras de leur mere ou de leur Bonne.

L'exercice est nécessaire aux enfants ; mais il faut le proportionner à leur âge & à leurs forces. Qu'ils rampent dès les premiers mois de leur naissance, soit dans la corbeille, soit à terre sur un tapis ; qu'ils courent beaucoup & souvent, aussi-tôt qu'ils peuvent marcher

ſeuls. Sur-tout, je le répete ici afin de bien inculquer aux parents ce précepte important, qu'on ne leur permette pas d'approcher du feu, même dans le plus fort de l'hiver.

Il y a long-temps qu'on cherche les moyens de préſerver les enfants de la petite vérole. Pluſieurs Médecins ont preſcrit différents procédés. Les uns employoient la myrrhe ou ſon eſſence : les autres font baigner les enfants dans une eau dans laquelle on a fait infuſer des feuilles & des cendres de genievre : d'autres font uſage du mercure doux. M. *Nicolas Roſe*, Médecin de Sa Majeſté Suédoiſe, fait prendre avec ſuccès les pilules anti-ſeptiques & laxatives, compoſées de 15 grains de calomelas bien préparé, d'autant de grains de camphre & d'aloès tiré à l'eau, & de 25 grains d'extrait de gayac, le tout mêlé enſemble pour en faire des pilules de deux grains chacune, que l'on enveloppe dans une feuille d'argent. On en donne le matin trois ou quatre aux enfants : on augmente le nombre à raiſon de l'âge.

Auſſi-tôt que la raiſon commence à ſe faire appercevoir, il faut travailler à modérer les paſſions des enfants, à

réformer leur humeur & à les rendre obéissants. C'est les perdre, que de leur passer toutes leurs fantaisies. Quand la cire est une fois refroidie, c'est en vain qu'on voudroit lui faire changer de forme. Il faut sur-tout peindre aux enfants la vertu sous des traits riants : il n'y a que ce moyen pour la leur faire aimer. Voulez-vous les accoutumer à s'occuper ? Flattez leur amour propre ; faites entrevoir des récompenses : avec des châtiments, vous ne ferez que les rebuter & les abrutir.

Ne souffrez jamais qu'on les entretienne de sorciers, de revenants, de loups qui mangent les enfants, &c : c'est ainsi qu'on rétrécit leur esprit déja assez timide : ces impressions restent, & ouvrent la porte à mille préjugés.

Répondez à toutes les questions qu'ils vous feront : parlez-leur raison, & ne les trompez jamais ; vous les accoutumeriez à devenir faux & menteurs, les plus affreux des défauts de la jeunesse, & le germe des hommes pervers.

Ne leur passez, ni hauteur, ni colere, ni mauvaise humeur : on perd un enfant, en le flattant dans ses caprices. Que de larmes des parents foi-

bles & aveugles se préparent, en couvrant de caresses un enfant qu'il faudroit corriger avec prudence! En les élevant dans la mollesse & dans les délices, on affoiblit le corps, on énerve l'esprit, l'on gâte le cœur; défauts qui deviennent bientôt sans ressource, parce que leurs fantaisies se tournant en habitude, prennent la place de la Nature.

Le plaisir & la gaieté sont l'ame & la source des talents.

Pierre Eyquem, qui prit un soin particulier de l'éducation de son fils *Michel de Montagne*, le faisoit éveiller le matin au son des instruments de musique, afin de lui inspirer un ton de gaieté qui lui fit aimer ses exercices & ses devoirs.

Je finis avec peine cet article intéressant : j'aime ces tendres fleurs dont on doit attendre les meilleurs fruits, si l'on a soin de les bien cultiver; mais, ô honte de notre siecle & de mon pays! La premiere éducation est, on ne peut pas plus négligée, soit pour le physique, soit pour le moral.

De l'âge de puberté.

L'âge de la puberté est celui où les

ſexes & les tempéraments ſe développent : c'eſt alors que le ſang fougueux porte par-tout une chaleur vivifiante, & donne aux viſceres une action juſqu'alors inconnue. L'accroiſſement du corps ſe faiſant d'une maniere ſenſible, il faut employer tous les moyens de le favoriſer, & éloigner les obſtacles que la gourmandiſe, l'ivrognerie, l'impureté & la pareſſe ne lui oppoſent que trop ſouvent.

Les jeunes gens doivent faire uſage d'aliments nourriſſants, tels que les farineux, le bœuf, le mouton, la volaille, le gibier, les légumes cuits, le pain bien fermenté. Ils doivent éviter avec un ſoin particulier les ragouts ſalés & épicés, les aromates & tout ce qui échauffe trop. Ils doivent faire quatre repas. Pour boiſſon ils feront uſage de vin bien trempé, de cidre coupé avec de l'eau, ou de bierre légere. Le vin pur & les liqueurs ſont à cet âge la ſource de mille déſordres phyſiques & moraux, outre qu'ils empêchent l'accroiſſement.

Il faut faire enſorte que les jeunes gens, en grandiſſant, ne perdent pas l'habitude des bains froids, que nous avons ſi fort recommandés dans l'enfance :

c'eſt un des meilleurs moyens pour leur donner une ſanté ferme & inaltérable, & c'eſt une habitude qu'il faut continuer pendant tout le cours de la vie.

Qu'ils faſſent ſur-tout beaucoup d'exercice, en plein air, & que toutes leurs récréations ſe paſſent en jeux qui demandent du mouvement, tels que le volant, le ballon, la balle, la mérelle, la corde, le ſabot, les quilles, &c.

C'eſt dans la jeuneſſe qu'il faut inſpirer le gout de la vertu, des devoirs, de l'obéiſſance & de la modeſtie : faites ſur-tout enviſager cette derniere vertu comme la ſource de la ſanté du corps & de la force de l'ame. La débauche nous enleve tous les jours nos plus brillantes eſpérances : ſi quelques jeunes libertins ſurvivent, pour ainſi dire, à eux-mêmes, accablés d'infirmités & incapables d'application, ce ne ſont plus que des ſpectres dégoutants, qui, avant l'âge mûr, éprouvent les horreurs de la vieilleſſe.

Qu'il faut de talents dans un Maître pour faire aimer l'étude! Ce n'eſt pas en entaſſant dans une mémoire légere & flexible des termes & des regles inintelligibles, qu'on cultive l'eſprit de

la jeunesse; c'est en lui donnant des définitions claires & justes de chaque objet. En consacrant sept à huit ans pour apprendre le Latin, on perd, comme je l'ai déja prouvé ailleurs (1), les plus belles années de la jeunesse. La Religion, la Géographie, la Chronologie, l'Histoire, les Mathématiques, le Dessein, la Musique, &c. devroient précéder l'étude d'une Langue qu'on apprend en quinze à dix-huit mois, dans un âge raisonnable.

Pour faire aimer l'étude, laissez ignorer ce mot *châtiment* : l'émulation étend l'ame, tandis que les punitions la resserrent & l'avilissent. Il faut procurer à la jeunesse un exercice modéré. Les jours de congé & le temps des récréations, comme celui des vacances, doivent être consacrés à la promenade & aux jeux d'exercice.

Un excellent moyen pour perfectionner l'éducation des enfants, & pour affermir en même-temps leur santé, c'est de les faire voyager sous

---

(1) *Discours sur la connoissance & l'application des Talents*, imprimé en 1760 : il se trouve chez la veuve *Duchesne* & *Pancouck*, Libraires.

la conduite d'un homme ſage & éclairé.

Les pays dont on peut ſe promettre les plus grands avantages pour la jeuneſſe, ſont l'Italie, l'Angleterre & l'Allemagne. Lorſque des conſidérations particulieres ne permettent pas de les envoyer chez l'Etranger, qu'on les faſſe du moins circuler dans les principales Provinces de la France. S'il y a beaucoup à gagner pour les jeunes gens nés en Province dans un voyage de Paris, fait avec un eſprit de curioſité & dans la vue de s'inſtruire, il n'y a pas certainement à perdre pour les Pariſiens, lorſqu'ils viſitent les Provinces avec les mêmes intentions. Rien de ſi neuf & de ſi peu curieux, qu'une jeune perſonne qui n'eſt jamais ſortie de la Capitale : née dans le centre du beau, elle a beſoin pour le ſentir de pieces de comparaiſon : ce n'eſt qu'en parcourant pluſieurs Provinces qu'elle acquiert les moyens de ſe former un gout raiſonné.

Combien de gens n'ont connu la grandeur & la magnificence du périſtile du Louvre, de la porte S. Denis, du dôme des Invalides, du ſallon d'Hercule de Verſailles, &c. qu'après avoir

passé un certain temps hors de Paris ? A quelque état que l'on destine un jeune homme, il y a toujours beaucoup à profiter pour lui dans les voyages : outre les connoissances qu'il gagne, rien ne pique plus l'émulation & n'inspire plus la politesse que de vivre avec des étrangers, dont on ne peut mériter la confiance & l'amitié que par beaucoup de prévenances & d'égards. Un enfant dans la maison paternelle s'imagine que ses parents sont faits pour supporter ses écarts & ses humeurs, comme il est fait pour écouter leurs avis, & prend de bonne heure un caractere incivil, dur & paresseux, qui se fortifie par l'habitude. C'est une bonne coutume établie chez quelques Négociants de plusieurs villes commerçantes, d'envoyer respectivement leurs enfants, à un certain âge, se perfectionner dans les éléments du commerce, sous les yeux de leurs correspondants. Pourquoi les personnes des autres ordres de l'Etat ne profitent-elles pas d'un usage aussi sage & aussi utile ?

De l'âge mûr.

Un homme parvenu à l'âge mûr, doit connoître son tempérament, &

avoir appris par expérience ce qui contribue le plus à la conſervation de ſa ſanté : alors c'eſt à lui à tenir la bride à ſes paſſions, à ſes appétits déſordonnés & à ſes fantaiſies. Il peut uſer de tous les aliments propres à ſa complexion, pourvu qu'il évite tout excès, & qu'il ait toujours égard au plus ou au moins d'exercice qu'il fait.

L'âge mûr eſt le temps de jouir des agréments & des plaiſirs de la vie : celui qui y eſt parvenu les goutera ſans retour, s'il ne s'y livre qu'avec modération.

Il faut enfin, à cet âge, quand on eſt d'un tempérament fort & vigoureux, s'accoutumer à tout ce qui ne dérange pas viſiblement l'économie animale. Toute habitude eſt incommode, ennuyeuſe & ſouvent dangereuſe lorſqu'un voyage, ou des affaires extraordinaires, forcent à changer de genre de vie.

De la vieilleſſe.

Une vieilleſſe ſaine eſt la récompenſe de la frugalité & de la modération dans les plaiſirs, comme dans les paſſions.

Lorſqu'on eſt parvenu à cet âge, il

faut écarter & fuir avec ſoin les veilles, les exercices trop violents, ſur-tout ceux de l'amour, l'application trop tendue de l'eſprit, & les ſoucis qui tourmentent ceux qui ſe laiſſent dominer par la fortune & par les folles idées de l'ambition.

Un vieillard ſage doit ſe former, d'après une longue expérience, un bon régime. En général, la vieilleſſe étant occaſionnée par le deſſéchement des ſolides & par la viſcoſité des liqueurs, on doit avoir ſoin d'entretenir la ſoupleſſe des fibres & de ſubtiliſer les humeurs. Pour parvenir à ce double but, il faut éviter tous les aliments peſants, chauds, trop ſalés ou épicés, les aromates & les liqueurs ſpiritueuſes.

Les vieillards doivent faire uſage d'aliments délayants & légers, tels que la panade, la ſoupe, le riz, la ſemoule, le chocolat de ſanté, les œufs, la volaille, le gibier dont la chair eſt blanche, certains poiſſons les moins viſqueux, comme la ſole, le carlet, &c. frits ou cuits à l'eau, les fruits fondants, pêches, fraiſes, poires, &c : leur pain doit être bien fermenté & bien cuit.

Les vieillards doivent s'accoutumer

à diminuer insensiblement la quantité de leur nourriture, & à mettre beaucoup d'intervalle entre leurs repas: sur-tout que leur souper soit léger, & ne soit composé que d'une soupe, ou d'un œuf frais, ou d'un peu de fruit cuit avec le sucre.

Cornaro diminuoit peu à peu la quantité de ses aliments, à proportion qu'il avançoit en âge; ensorte qu'étant fort vieux il ne prenoit plus à chaque repas qu'un jaune d'œuf, encore en faisoit-il à deux fois à la fin. C'est à cette diete proportionnelle qu'il avoit dû le rétablissement de sa santé, & qu'il fut ensuite redevable des jours sains & sereins, dont il jouit jusqu'à la fin d'une vie fort longue.

Un vin vieux, léger & trempé doit faire la boisson des personnes âgées.

Les vieillards doivent, autant que les forces leur permettront, prendre de l'exercice: l'air de la campagne leur est plus salutaire que celui des villes; il faut, au reste, qu'il soit sain & pas trop vif.

Les vieillards doivent se tenir le corps propre, & bien se couvrir en hiver, particuliérement les mains, les bras & les jambes. Ils feront bien de se

faire frotter de temps en temps les pieds, les jambes & les bras : rien de meilleur pour entretenir la circulation dans les extrêmités, & l'élasticité dans les solides.

Un vieillard d'une bonne constitution, qui, à mesure que les années congelent les liqueurs, dont la circulation entretient la vie, iroit habiter un pays toujours de plus chaud en plus chaud, & qui diminueroit à proportion la quantité de ses aliments, verroit de longues années sans incommodités.

L'effet de la vieillesse est de dessécher & de refroidir : les bains tiedes pris de temps en temps, peuvent au moins reculer les suites de ces deux défauts de l'âge. Ce dessséchement & ce refroidissement des vieillards causent aussi un ralentissement dans la digestion; d'où dérive une partie de leurs infirmités. *Galien* nous apprend (*Meth. med. L.* 7°, *cap.* 7, *& de simpl. med. facult. L.* 5, *cap.* 6.) & après lui plusieurs habiles Médecins, que rien ne procure une louable digestion, comme l'application immédiate du corps d'une jeune personne bien saine sur l'estomac. C'est dans cet esprit que les serviteurs de *David*, le voyant vieux

& infirme, firent coucher auprès de lui (1 *Reg.* 1, 1) une jeune fille d'une ſanté parfaite, pour le réchauffer & le ranimer. *Boerhave*, pour appuyer cette pratique, qui demande cependant beaucoup de précautions du côté des mœurs, racontoit à ſes diſciples qu'un Prince d'Allemagne vieux & extrêmement affoibli, couchoit, par le conſeil de ſes Médecins, entre deux jeunes filles également ſages & aimables; ce qui produiſit en peu de temps un ſi bon effet ſur ſa ſanté, qu'on jugea à propos de faire ceſſer le remede. On pourroit raſſurer les mœurs, en ſubſtituant de gros garçons en bonne ſanté aux jeunes filles, & en ne mêlant pas les ſexes. Il ſeroit encore fort prudent de s'aſſurer que les vieillards affoiblis n'aient aucune maladie avant de leur accorder ce ſoulagement, de peur de communiquer leurs infirmités à la jeuneſſe.

Les animaux peuvent ſuppléer dans ce cas aux enfants. J'ai vu une perſonne ſujette à la goutte ſciatique, ſoulagée en faiſant coucher avec elle ſon chien, du côté où étoit la douleur : le chien ſouffroit à ſon tour. On ſait combien la peau d'un mouton nouvellement tué eſt favorable aux perſonnes foibles ou

refroidies, lorsqu'elle est appliquée toute chaude.

Les vieillards doivent se procurer un sommeil doux, tranquille, mais pas trop long : qu'ils prennent garde de se coucher les pieds froids ; ils auroient de la peine à s'endormir.

Il est important, dans la vieillesse, que les évacuations soient bien régulieres.

Enfin, les vieillards qui veulent finir leur carriere sans incommodités, ne doivent jamais se laisser aller à leur humeur, ni à la colere. Au contraire, qu'ils soient gais ; ils se feront rechercher & aimer des jeunes gens, & dans cette aimable société, ils oublieront leurs années.

REGLES DE SANTÉ

Pour les différents états.

Il y a dans chaque état des avantages & des désavantages. Le pauvre travaille pendant toute la journée, a beaucoup de peines, vit frugalement, ignore les commodités de la vie ; mais il jouit d'une santé forte & vigoureuse : le riche nage dans l'abondance & dans la mollesse ; mais à peine sent-il les plaisirs qui l'environnent, tant il en est

rassasié. O Providence, que ta sagesse est admirable aux yeux du Philosophe!

Nous aurons trop souvent occasion, dans cet article, de recommander les anti-scorbutiques, pour ne pas commencer par indiquer les plus puissants & les plus simples : par cette méthode, nous serons moins dans le cas de nous répéter. Les plus usités sont le citron, le limon, l'orange, le verjus en grain ou en jus, le vinaigre, la groseille, la passe-pierre, la criste-marine, le cresson de fontaine, le raifort, l'oseille, le cochléaria, le fumeterre, l'absinthe, les capucines, les capres, la moutarde & les sels neutres.

Voici la composition d'un vin anti-scorbutique, dont l'usage peut convenir aux personnes à qui nous prescrirons les anti-scorbutiques simples. Elle est tirée du *Dictionnaire de Santé*, à l'article *Scorbut*.

Prenez *de racine de Raifort*, 12 *onces*,
de Barbane, 6 *onces*,
des feuilles de Cochléaria,
de Cresson d'eau,
de Beccabunga,
de Fumeterre,
de chaque deux poignées.

On écrase dans un mortier, & on réduit en pâte ces herbes & ces racines,

après les avoir lavées & fait sécher : on pile en même-temps d'un autre côté cinq onces de graine de moutarde, & l'on met le tout dans une cucurbite avec 14 pintes de bon vin blanc de Bourgogne, bien mûr, sur lequel on ajoute *trente grains de sel ammoniac bien pulvérisé.*

On bouche ensuite la cucurbite avec sept ou huit feuilles de papier brouillard, que l'on attache autour, & on la met au bain-marie, à un feu de digestion : après avoir laissé ces drogues en infusion au moins pendant douze heures, on passe enfin la liqueur avec expression, & on la met dans des bouteilles. Elle peut se conserver pendant deux mois.

Quand ce vin n'est employé que pour préservatif, comme nous le recommandons ici, il suffit d'en prendre le matin, de temps en temps, c'est-à-dire, une ou deux fois chaque semaine, un verre d'environ cinq onces.

La crême de tartre est un acide puissant, propre à la constitution des Matelots : elle a l'avantage d'être d'un prix modique. Il faut en mettre dissoudre deux livres trois quarts dans un muid d'eau. L'esprit de nitre peut remplacer la crême de tartre.

Les ſoldats Romains mettoient un peu de vinaigre dans leur boiſſon, pour ſe garantir des fievres putrides & même de la peſte.

L'oxycrat ſi recommandé des Anciens, n'eſt autre choſe qu'un mêlange de vinaigre & d'eau ; ils faiſoient leur oxymel en y ajoutant du miel. Il n'y a pas de mal de corriger quelquefois la grande acidité du vinaigre, par l'addition d'une ſubſtance douce & balſamique, telle que le miel. L'uſage de ces deux dernieres compoſitions ne peut qu'être favorable pour tous ceux à qui nous preſcrirons les acides.

1°. Les gens qui, par état, font des exercices violents, comme les habitants de la campagne, les troupes & les ouvriers dont les travaux demandent de la force, peuvent & doivent manger beaucoup, & ſe nourrir d'aliments ſolides, tels que le pain de ſeigle, les gros légumes, pois, feves, &c. les viandes ſolides & groſſieres, comme le cochon ſalé, &c.

L'eau doit être leur boiſſon ordinaire : ce n'eſt pas que le vin pris ſans excès, le cidre ou la bierre leur fuſſent contraires; mais ils ne s'en porteront pas moins bien ſans ces liqueurs, que

leur fortune leur interdit pour l'ordinaire. Ils peuvent mettre un peu de vinaigre dans l'eau qu'ils boivent, surtout dans les temps chauds.

Les maladies qui les affligent ordinairement, sont les pleurésies, les inflammations de poitrine, les rhumatismes : ils les éviteront, s'ils ont soin de ne pas s'excéder de fatigue, & de ne pas se refroidir trop promptement, quand ils ont chaud.

Les troupes & les ouvriers qui changent de climats, doivent varier leur nourriture ; c'est-à-dire, qu'ils doivent manger moins dans les pays chauds que dans les froids.

Quand ils ont essuyé des fatigues très-violentes & beaucoup sué, ils doivent diminuer leur nourriture : le repos leur est alors plus nécessaire, qu'une grande quantité d'aliments.

2°. Les ouvriers qui travaillent dans les marais & au bord de l'eau, tels que les tanneurs, les mégissiers, les teinturiers, les blanchisseuses, les laboureurs dans les cantons bas, ceux qui curent les puits & les rivieres, ceux qui fouillent dans les carrieres & dans les mines profondes, doivent, autant qu'il leur est possible, suivre le régime sec &

& sur-tout ne pas se laisser refroidir quand ils quittent leurs travaux, afin d'entretenir la transpiration : les apéritifs leur sont salutaires, comme l'usage modéré du vin. Les blanchisseuses, sujettes à la suppression de leurs regles, ne doivent pas négliger les moyens de les rétablir, sans quoi elles s'exposent à avoir la fievre, des rhumes opiniâtres & une infinité de maladies qui naissent de la transpiration interceptée. Quand l'air d'une carriere ou d'une mine se corrompt, faute d'être renouvellé, ceux qui y travaillent doivent aussi-tôt y allumer un peu de feu dans le fond ; ils ne seront pas longtemps à sentir les salutaires impressions d'un nouvel air.

3°. Pour conserver la santé dans les troupes, sur-tout en temps de guerre, il faut prescrire au soldat beaucoup de propreté, particuliérement pour les pieds dans l'infanterie. Lorsque les soldats, commandés par *Gustave Adolphe*, étoient excédés de fatigues, on leur frottoit les pieds avec de la flanelle ou quelque étoffe de laine bien seche, & on les faisoit ensuite laver dans de l'eau tiede, où il y avoit une once de poudre à canon dissoute : par ce moyen, ils se

remettoient promptement de leurs fatigues.

Il faut empêcher le ſoldat de ſe coucher ſur la terre humide, de boire de l'eau froide lorſqu'il eſt accablé de fatigues, & couvert de ſueur & de pouſſiere. Les officiers doivent avoir ſoin que les ſouliers du fantaſſin ſoient commodes, & qu'ils ne prennent pas l'eau. Il eſt eſſentiel de changer de camp auſſi ſouvent que le bien du ſervice peut le permettre, d'allumer ſouvent, & en particulier pendant la nuit dans les temps de brouillard & de pluie, des feux d'eſpace en eſpace, d'éloigner, le plus qu'il ſera poſſible du camp, les hôpitaux, de les placer ſur les terreins les plus élevés, & de faire enterrer les corps morts des animaux avant que la putréfaction s'y mette : il n'eſt pas moins néceſſaire de faire ouvrir de temps en temps de nouvelles foſſes pour ſervir de commodités aux ſoldats, afin de boucher les anciennes avant que la putréfaction & la corruption ſe répandent dans le camp : cette ſage précaution devient plus urgente, à raiſon de la chaleur de l'air.

Quand on eſt obligé de reſter longtemps dans le même camp, il faut en

purifier l'air en aspergeant de temps en temps les tentes de vinaigre, ou en y faisant bruler du goudron, du genievre, du soufre, ou de la poudre à canon détrempée dans le vinaigre.

Un verre de vin anti-scorbutique donné quelquefois aux soldats qui restent long-temps dans le même camp, leur seroit bien plus salutaire que l'eau-de-vie.

Un soin particulier sur les vivres préviendra beaucoup de maladies : si la délicatesse ne doit pas regner dans un camp, du moins est-il nécessaire d'y trouver l'abondance, une bonne qualité & de la propreté dans les aliments. Du pain fait avec de la farine échauffée & gâtée, du biscuit mouillé, moisi, & des viandes putréfiées, causeront beaucoup de corruption dans le corps, & occasionneront indubitablement des maladies qui emporteront plus de monde que le fer & le feu.

Il est de la derniere importance d'empêcher que le soldat ne mange des fruits, sur-tout s'ils ne sont pas dans une parfaite maturité : cette espece de nourriture produit de cruelles dyssenteries, qui nous ont plus souvent fait échouer en Italie, que le courage & la

prudence des ennemis. Cette dangereuse maladie, occasionnée par le vin doux que burent les Allemands qui assiégeoient Marseille en 1536, força *Charles-Quint* d'en lever le siege.

Enfin, il faut entretenir le soldat dans une grande gaieté : l'humanité & les bons traitements des chefs, le son des instruments militaires mêlé avec celui des instruments de musique des corps & différents jeux d'exercice, procureront cette bonne humeur qui fait envisager le péril sans le craindre, & supporter la fatigue sans y succomber.

4°. On ne sauroit trop recommander aux gens de mer de se tenir le plus proprement qu'il leur est possible, de changer de linge souvent, & d'habits toutes les fois que les leurs sont mouillés.

En général, quand on voyage dans les mers du Sud, il vaut mieux porter des habits de toile, que de laine. Rien de plus frais que les toiles grises de chanvre, & rien de plus sain : celles de chanvre sont beaucoup préférables à celles de coton, & même de lin.

Les marins doivent détremper leurs aliments, c'est-à-dire, boire beaucoup

d'eau, particuliérement quand ils en sont réduits aux viandes & aux poissons salés.

Il est nécessaire de changer sur mer les nourritures, suivant les différents climats. M. *Lind* (dans son Essai sur les moyens les plus efficaces pour conserver la santé des Matelots dans les vaisseaux du Roi, imprimé en Anglois en 1757), rapporte à ce sujet un fait bien intéressant. Pendant la derniere guerre, les Matelots du *Sheerness*, vaisseau du Roi, qui alloit aux Indes orientales, craignant les maladies dans un voyage d'un aussi long cours, prierent le Capitaine de ne pas leur donner toute leur portion de viande, & de les laisser vivre sur leurs autres denrées. Le Capitaine condescendant à leur demande, il fut réglé qu'ils n'auroient de la viande salée qu'une fois la semaine, c'est-à-dire, du bœuf une semaine, & l'autre du porc. Après un trajet de cinq mois, le vaisseau arriva au Cap de Bonne-Espérance, sans avoir un seul malade à bord. Comme l'usage des machines de *Sutton*, propres à renouveller l'air des vaisseaux, venoit d'être nouvellement introduit sur la flotte, le Capitaine étoit tenté de leur attribuer ce

bon effet, lorſqu'il apprit, à ſon grand étonnement, que, par la négligence du Charpentier, elles avoient été fermées la moitié du temps. Le vaiſſeau reſta quelques mois aux Indes, & aucun Matelot ne fut à terre, excepté ceux de l'équipage des chaloupes. Ils continuerent cependant à jouir d'une auſſi bonne ſanté : il eſt vrai qu'ils y furent rafraîchis avec de nouvelles proviſions. A leur retour, comptant être bientôt au Cap de Bonne-Eſpérance, & ſe fiant ſur l'abondance des rafraîchiſſements qu'on y trouve, ils mangerent toute leur proviſion de viandes ſalées dans l'eſpace de ſix ſemaines, pendant leſquelles les machines de *Sutton* furent exactement ouvertes. Ils furent bientôt punis de leur trop grande confiance : vingt d'entre eux furent attaqués du ſcorbut le plus violent, & ne purent ſe guérir qu'au Cap. Corrigés par l'expérience, ils convinrent unanimement de s'abſtenir de la chair ſalée pendant leur paſſage, depuis le Cap juſqu'en Angleterre. En effet tout l'équipage, au nombre de 160 hommes, arriva à Spithéad en parfaite ſanté, après un voyage de quatorze mois & demi, à la réſerve d'un ſeul homme

qui mourut dans la ſalivation. Ce récit, que j'ai pris dans l'extrait du Journal étranger (Juillet 1758) prouve combien les aliments ſalés ſont nuiſibles ſur mer. On doit, quand on le peut, leur ſubſtituer le poiſſon frais & les légumes. Les Maîtres d'équipages doivent donc avoir attention, autant que leur route & la mer ſur laquelle ils voyagent leur permettront, de faire pêcher du poiſſon, pour en faire la nourriture la plus ordinaire. Le poiſſon frais, ſur-tout quand il eſt d'une certaine groſſeur, fournit un aliment agréable & très-ſain. De quelle reſſource la morue, les harengs, les merlans, les ſaumons, &c. nouvellement pêchés, ne ſont-ils pas pour un Capitaine de vaiſſeau?

Les Maîtres d'équipages auront ſoin de faire renouveller ſouvent l'air de l'entrepont, de faire boucher la communication de l'endroit où ſont les beſtiaux, avec celui où habitent les hommes, d'entretenir dans celui-ci beaucoup de propreté, & de le parfumer de temps en temps avec quelque parfum commun, tel que le vinaigre ou le goudron brulé : pour renouveller l'air, ils ſe ſerviront de différents ſouf-

flets : celui de M. *Hales*, appellé le ventilateur, est préférable à tous les autres.

Les vapeurs qu'exhale le bois neuf d'un vaisseau, est souvent la cause de bien des maladies. La fumée du goudron suffit pour les prévenir. On écartera aussi les effets des mauvaises exhalaisons qui peuvent venir de l'humidité du bois de la quille, en brulant des herbes ou des bois aromatiques, tels que le genievre, &c.

S'il y avoit des insectes & de la vermine dans le vaisseau, ce qui arrive assez souvent, il faudroit le purifier en y faisant bruler du soufre.

Le Maître d'équipage doit exciter & entretenir la gaieté sur son bord, & animer, par sa présence & même quelquefois par des récompenses, les jeux & les exercices des Matelots. C'est sur-tout lorsque le vaisseau est à l'ancre dans quelque havre où l'air ne circule pas, qu'il faut prescrire aux Matelots un exercice régulier sur le pont, avant le lever & après le coucher du soleil.

Les passagers doivent faire beaucoup d'exercice, particuliérement s'ils voyagent vers l'Equateur & les Tropiques.

Ils se trouveront bien de se promener sur le pont le plus souvent & le plus long-temps qu'il leur sera possible. L'exercice empêche les humeurs & le sang de se coaguler; coagulation qui produit le scorbut (fléau si cruel & si commun sur la mer) & la constipation, maladies occasionnées par la grossiéreté de l'air, rempli de parties salines, par les nourritures salées ou quelquefois gâtées, & par le grand repos.

Les bains froids, sur-tout dans l'eau de la mer, sont très-salutaires pour les personnes qui voyagent ou qui habitent dans les pays chauds : c'est un moyen presque sûr pour prévenir la plupart des maladies qui affligent l'humanité dans les parties méridionales du globe.

C'est encore pour éviter ces maladies, que les gens de mer, ainsi que les passagers, doivent faire usage de temps en temps de quelques-uns des acides & anti-scorbutiques, dont nous avons parlé plus haut, en particulier du citron, du cresson, du suc d'oseille, du raifort, de la moutarde, des capres, ou, à leur défaut, de quelque sel neutre. Un passager qui aime sa santé, doit faire provision, en s'embarquant, de sirop de limon & de citron, ou de

sel de citron avec lequel on fait une fort bonne limonnade : ce sel, inventé depuis peu, a l'avantage de se conserver long-temps ; ce qui le rend préférable au sirop. Le vin anti-scorbutique, que nous avons indiqué, & l'épinette ne peuvent qu'être très-salutaires aux marins. On trouvera la composition de cette derniere liqueur dans la *Méthode pour conserver la santé aux gens de mer*, *par M. Duhamel*, (pag. 161), cet Ouvrage précieux, sans lequel un Capitaine de vaisseau ne doit pas s'embarquer.

Outre le scorbut, les gens de mer sont encore souvent attaqués de fievres, de péripneumonies & d'autres maladies qui viennent du défaut de transpiration. Pour les prévenir, M. *Lind* conseille de faire boire aux Matelots, tous les matins, de l'eau de gruau où l'on aura fait bouillir des échalottes, des oignons & de l'ail. Il recommande aussi, quand le temps est humide & froid, de ne donner aux gens de mer que la moitié de leur petite bierre, & de suppléer à l'autre partie avec de l'eau-de-vie ; ensorte qu'on leur fasse mêler ensemble leur bierre & leur eau-de-vie avec de la mélasse & du vinai-

gré. Ce breuvage, en uſage chez les ſoldats Ruſſiens, & appellé dans leur langue *Achbetten*, doit être très-ſalutaire pour les équipages qui voyagent dans les mers du Nord.

Il regne auſſi ſouvent ſur mer des fievres putrides qui enlevent bien du monde : pour s'en garanir, il faut faire prendre à chaque Matelot ou paſſager, à la moindre menace de ces fievres, une once d'une infuſion faite avec huit onces de quinquina & la moitié de pelures d'oranges, dans quatre pintes d'arac.

Pour prévenir les ſuites funeſtes des accidents qui n'arrivent que trop ſouvent en mer & ſur l'eau, je crois devoir indiquer la méthode la plus sûre pour faire revenir les perſonnes noyées, quand bien même elles auroient été pluſieurs heures dans l'eau, & qu'elles ſeroient glacées, ſans mouvement & ſans pouls. Etendez ſur un lit des cendres qui n'aient point ſervi à la leſſive, de l'épaiſſeur de quatre doigts : couchez-y la perſonne noyée toute nue, & recouvrez-la d'une pareille quantité de cendres : garniſſez ſa tête d'un bonnet & ſon cou d'un bas qui en ſoient remplis : étendez enſuite ſur elle la couverture :

ſi les cendres étoient humides, il faudroit les mettre dans de grandes chaudieres, ſur le feu, pour les faire ſécher avant de les employer.

Pourvu que la perſonne n'ait point été étouffée, en moins d'une heure ſon poûls reviendra, & elle ſe plaindra d'un grand froid. Alors il faut lui donner une cuillerée d'eau clairette, ou de quelque eau ſpiritueuſe, & la laiſſer enſevelie ſous la cendre l'eſpace de huit heures : elle en ſortira rétablie, à une laſſitude près : les eaux s'écouleront par la voie des urines.

M. *Dumoulin*, Médecin de Cluny, penſe que le ſel produiroit le même effet. M. *Bruyer d'Ablancour* étoit du même ſentiment.

Ce remede, au reſte, ne doit pas exclure la ſaignée à la jugulaire, ſuivant les obſervations de M. *Louis*, le ſouffle chaud pouſſé dans la bouche du noyé, la ſuſpenſion par les pieds pendant une ou deux minutes, l'inſufflation de la fumée de tabac dans l'anus, & les frictions avec des linges chauds.

5°. Les gardes des malades, les Chirurgiens, les Médecins & les Eccléſiaſtiques qui ſe conſacrent au ſaint miniſtere, ſoit dans les hôpitaux,

ſoit en particulier, doivent, dans les temps de contagion, mettre par-deſſus leurs habits, lorſqu'ils entrent chez les malades, un fourreau de toile cirée, qu'ils quitteront en ſortant. Par ce moyen, leurs vêtements ne contracteront pas le mauvais air; car les habits, & en particulier ceux de laine & de coton, s'imbibent aiſément des corpuſcules contagieux, les conſervent long-temps, & les communiquent promptement à ceux qui les portent, & à ceux qu'ils pourroient fréquenter.

En entrant & en ſortant des ſalles où ſont les malades, ils auront ſoin de ſe frotter les mains & le viſage avec un peu de vinaigre. Celui des quatre voleurs eſt plus fort & plus efficace que le commun.

En ſortant de ces ſalles, ils prendront, s'il eſt poſſible, l'air dans un jardin, dans une cour, ou même dans la rue, pendant un bon demi quart-d'heure.

Ils feront de temps en temps uſage du vin anti-ſcorbutique, ou ſimplement d'un vin aromatiſé avec le quinquina ou l'énula-campana.

Enfin, ils auront ſoin de ſe tenir dans une grande gaieté, & de faire

beaucoup d'exercice dans les temps où leur ministere ne les occupera pas : c'est ainsi qu'ils entretiendront la souplesse dans les solides, & la fluidité dans les liquides ; d'où résultent une circulation aisée & une louable transpiration, si nécessaires dans leur état.

Ceux qui approchent les malades attaqués de contagion, auront soin de faire bruler, après leur mort, tous les vêtements & meubles qui leur auront servis pendant la maladie, comme camisoles de laine, manteaux de lit, paillasse, &c. Rien n'étend & ne prolonge plus la contagion que de conserver ces sortes d'effets.

C'est sur-tout sur mer où il est absolument nécessaire de bruler les habits de ceux qui meurent du scorbut ou de quelque autre maladie épidémique. La laine conserve pendant un temps considérable la contagion.

Pour empêcher la communication de la petite vérole, il faut faire entrer les convalescents, après que toutes les croutes seront bien détachées, dans un bain préparé avec une décoction de genievre, ou au moins l'en laver & frotter depuis les pieds jusqu'à la tête.

6°. Les forgerons, les taillandiers,

les couteliers, les maréchaux, les serruriers, & ceux qui sont employés aux glaceries, aux verreries & à l'émail, doivent suivre un régime doux, humectant & rafraîchissant. Le lait leur est admirablement salutaire.

Ces sortes d'ouvriers, ainsi que plusieurs autres, sont souvent dans le cas de se bruler ou de se couper : ils trouveront un remede sûr & très-prompt contre la brulure, dans l'eau de savon très-forte. Pour les coupures, il faut qu'ils commencent d'abord par bien laver la plaie & la laisser saigner long-temps dans de l'eau, & qu'ils mettent ensuite dessus du taffetas d'Angleterre : cette espece d'emplâtre a l'avantage de laisser l'usage du doigt ou de la main malade, en restant collée fortement sur la peau jusqu'à la guérison.

7°. Ceux qui travaillent à la poterie, à la faïance, aux briques & aux tuiles, les peintres, les droguistes & les imprimeurs, doivent faire usage des acides doux, tels que le jus d'oseille, de citron, ou le vinaigre mêlé dans l'eau : ils ne feroient pas mal de prende de temps en temps quelques médicaments tirés des martiaux & des mercuriaux. Les aliments où il entre des esprits volatils

leur sont propres, tels que l'ail, l'oignon & les aromates : sur-tout peu de vin.

8°. Les tailleurs de pierre, les maçons, les plâtriers, les poudriers, les tondeurs de draps, les batteurs de chanvre & de lin, les cardeurs de laine, les rebateurs de matelas, les perruquiers, les boulangers, les meûniers, &c. sont sujets à la pulmonie, à l'ahstme, à la phthisie, à la toux & aux inflammations de poitrine, parce que les atomes subtils qui se détachent des corps qu'ils travaillent ou qu'ils emploient, pénetrent intérieurement, surtout dans la poitrine, & causent irritation & inflammation. Ils ont aussi souvent des maux d'yeux fort dangereux. Pour se garantir de ces incommodités, ceux qui travaillent à l'air, tels que les tailleurs de pierre, &c. doivent se placer de telle façon, que le vent emporte loin d'eux les corpuscules qui leur nuiroient : les autres feroient bien de se couvrir la face d'une mousseline fine ou d'une gaze, qui ne les empêcheroit, ni de respirer, ni de voir. Leur régime doit être doux & rafrachissant. Le lait est pour eux une excellente nourriture.

9°. Les brasseurs & les cabaretiers

doivent faire uſage des acides doux, tels que le citron, le vinaigre, les pommes cuites, &c. afin de prévenir les étourdiſſements, les vertiges, & les léthargies auxquels ils ſont expoſés.

10°. Les cordonniers, les corroyeurs, les mégiſſiers, les relieurs, &c, ſont ſujets aux étouffements & aux aſthmes, parce qu'ils reſpirent continuellement des parties émanées des peaux & des cuirs. Ils feroient bien de ſe couvrir la face d'une légere mouſſeline, ou d'un morceau de gaze. Les acides leur ſont bons, & ſur-tout la promenade & l'exercice au grand air, les Fêtes & les Dimanches.

11°. Les bouchers, continuellement enveloppés de la vapeur du ſang des animaux, ſont ſujets aux hémorragies, aux coups de ſang & aux étouffements : de plus, l'air corrompu qu'ils reſpirent, leur cauſe des maux de cœur, des dégouts, des vomiſſements & des fievres putrides. Pour ménager leur ſanté, ils doivent vivre ſobrement, manger peu de pain, tremper leur vin, prendre des acides, des anti-ſcorbutiques, & faire de l'exercice les jours libres.

12°. Ceux qui, par état, menent une vie ſédentaire, comme certains

artiſans &c. artiſtes, les commis des bureaux, les marchands, &c. doivent prendre moins de nourriture que ceux qui font beaucoup d'exercice : leurs aliments doivent être légers & de facile digeſtion, tels que le pain bien cuit, les viandes faites, la volaille, les fruits mûrs ou cuits, &c. Ils doivent ſurtout tremper leur vin : l'ivreſſe leur ſeroit pernicieuſe. Ils feront bien de prendre quelquefois un des anti-ſcorbutiques que nous avons preſcrits au commencement de cet article. Ils ne doivent laiſſer paſſer aucun Dimanche, ni aucune Fête ſans ſe promener & faire de l'exercice.

13°. Il eſt preſque impoſſible à l'homme de Lettres de s'appliquer utilement, lorſqu'il ſouffre : l'eſprit ſe rétrécit & s'anéantit dans un corps dont les opérations vitales ne ſe font qu'imparfaitement & avec peine. *La ſanté*, diſoit *Démocrite* dans ſon Epître à *Hippocrate*, *étend & fortifie l'eſprit*. Quel ménagement ne doivent donc pas prendre, pour écarter tout ce qui peut déranger l'économie animale, ces hommes occupés à éclairer leurs ſemblables des lumieres de la ſcience, & à les échauffer du feu de la vertu !

Deux raiſons rendent un régime exact néceſſaire aux gens de Lettres ; le défaut d'exercice, & la grande diſſipation des eſprits occaſionnée par une profonde application. D'ailleurs, courbés ſur leurs livres, leur eſtomac eſt gêné, leur poitrine eſt reſſerrée, le bas-ventre eſt affaiſé, la circulation eſt ralentie ; ce qui diminue le mouvement des viſceres, trouble la reſpiration, & cauſe de fauſſes digeſtions, ſuivies néceſſairement de maigreur, de conſtipation, d'obſtructions, & ſouvent d'hydropiſie.

Les gens de Lettres doivent manger peu, particuliérement le ſoir, & ne faire uſage que d'aliments faciles à digérer, tels que le pain bien fermenté, les viandes faites, la volaille, le gibier blanc, les herbes potageres, le poiſſon cuit à l'eau ou frit : ils ne mangeront que peu ou point de ragouts. Ils ont déja aſſez d'âcreté dans le ſang & dans les humeurs, ſans l'augmenter par des ſels étrangers & des épices échauffantes.

Ils doivent prendre le matin une croûte de pain avec deux verres d'eau rougie. Une décoction de véronique, de fleurs de guimauve, ou de quelque

plante anodine, dans laquelle on ajoute un peu de lait & de ſucre, humectera agréablement leur ſang.

Le vin bien trempé doit être leur boiſſon. Qu'ils évitent ſur-tout les liqueurs ſpiritueuſes.

Les gens de Lettres doivent prendre tous les jours, autant qu'ils le pourront, quelques heures d'exercice, ſoit à la promenade, ſoit à quelque jeu d'exercice, ſoit à cheval. Les bains froids, & des frictions avec la flanelle, ne peuvent que leur faire beaucoup de bien.

Ils ne doivent ſe mettre à l'ouvrage que deux ou trois heures après le repas.

Afin de laiſſer l'eſtomac & le ventre dans une ſituation louable, particuliérement après le repas, ils peuvent écrire ſur une table haute d'environ quatre pieds, vis-à-vis de laquelle ils ſeront debout, en ſe ſervant ſeulement d'un tabouret pour repoſer alternativement l'un des genoux, ou même d'un ſiege élevé à proportion.

Enfin, les gens de Lettres doivent ſe modérer dans leurs études, s'ils ne veulent pas épuiſer promptement leur eſprit, & ruiner leur ſanté. Qu'ils ſe reſſouviennent que les veilles leur ſont

pernicieuſes. Le travail du matin eſt bien plus aiſé : quand on a peu ſoupé la veille, le corps ſe trouve plus léger & l'eſprit plus ſuſceptible d'application que dans aucun temps de la journée.

14°. Je n'ai qu'un mot à dire aux riches oiſifs : travaillez ; occupez-vous ; faites de l'exercice ; mangez peu ; modérez vos paſſions : ſans cela point de ſanté ; pas même de vrais plaiſirs.

CHAPITRE IX.

Des cauſes morales qui influent ſur la ſanté, telles que les paſſions & les affections de l'ame.

TOUTE paſſion eſt une impreſſion ſubite & reſpective de l'ame ſur les ſens, & des ſens ſur l'ame.

Pour expliquer clairement cette impreſſion, il faudroit avoir une idée bien nette du lien qui unit deux ſubſtances auſſi diſparates que le ſont la matiere & l'eſprit, le corps & l'ame.

Le Théologien ſue ſang & eau, épuiſe ſon imagination & ſon encre pour donner des preuves & des comparaiſons d'un miracle, que le Philoſophe reconnoît & admire.

L'ame, pendant cette vie, eſt ſi intimement unie au corps, qu'elle ne fait plus qu'un avec lui. Les opérations & les mouvements de ces deux ſubſtances ſont tellement confondues, qu'il eſt ſouvent difficile de diſtinguer ſi ce ſont les ſens qui ont occaſionné telle impreſſion dans l'ame, ou ſi c'eſt l'ame qui a communiqué tel mouvement aux ſens. Au reſte, à quoi ſervent des recherches plus capables de piquer la curioſité que d'inſtruire, ſurtout lorſqu'elles peuvent nous égarer ? Contentons-nous, ſur l'objet préſent, de remonter aux ſources de nos paſſions, & d'en ſuivre la progreſſion & les effets, afin d'en tirer quelques leçons utiles pour la ſanté : la vertu, qui conſiſte dans la modération de ces mêmes paſſions, n'y trouvera pas moins ſon compte.

L'ame, dans chaque individu, eſt la même : ſouffle divin, eſprit actif & pénétrant, ſource de vérité & de vertu; pourquoi dans chaque individu agit-elle ſi différemment ? Ce n'eſt pas la faute de l'ame, mais celle de l'enveloppe matérielle, avec laquelle elle eſt obligée de partager ſes opérations. Des organes bien proportionnés, ſagement configurés, ſouples, élaſtiques,

& arrosés par une quantité suffisante d'esprits animaux, se prêtent aisément à tous les mouvements de l'ame, font l'homme d'esprit, & souvent le vertueux. Des organes mal conformés, sans proportions, grossiers, roides & desséchés, se refusent aux impressions de l'ame, font l'homme sans génie, & souvent le vicieux.

L'entendement, cette espece d'œil intellectuel placé entre la volonté & les objets extérieurs, est le seul principe de la rectitude ou de la difformité morale de nos actions, parce que c'est lui qui, après avoir reçu les impressions extérieures, les transmet à la volonté d'une maniere plus ou moins fidele, & sous des rapports plus ou moins conformes à l'idée du bien ou du mal : or, en vertu de la correspondance intime qu'il y a entre les sens, qui sont, pour ainsi dire, le verre à travers lequel passent ces impressions & le jugement, tout désordre dans l'équilibre des solides & des liquides, jette quelque nuage sur ce verre, & dérange les facultés intellectuelles, d'où dépend la moralité de nos actions, puisque la volonté qui les produit, est d'elle-même une puissance aveugle, qui n'agit que

d'après les lumieres de l'entendement. Il est donc de la derniere importance, même pour la vertu, d'éviter tous les excès qui pourroient troubler l'économie animale & vicier les sens, afin que la raison exerce sur les passions assez d'empire pour en tirer le bien moral & physique.

On peut se former une idée de l'origine des passions, en regardant notre individu comme une espece d'instrument de musique, dont les cordes touchées avec plus ou moins d'accords, donnent des sons plus ou moins harmoniques, & excitent, ou le plaisir, ou l'ennui. Les nerfs, qui partent, pour la plupart, du cerveau, & qui tous au moins s'y rapportent médiatement, se divisent en une infinité de fibres répandues dans toutes les parties du corps, dont ils couvrent même la surface extérieure; ce sont les touches & les cordes de l'instrument. Les objets extérieurs qui en frappant les extrêmités de ces fibres, y excitent une oscillation plus ou moins forte, capable de faire refluer plus ou moins promptement les esprits vitaux qui y sont renfermés; action qui se communiquant de proche en proche, parvient bientôt

tôt jusqu'à l'autre extrêmité où préside l'ame ; ce sont les mains plus ou moins savantes qui touchent l'instrument. L'ame avertie par le reflux des esprits animaux, de tel ou de tel mouvement, éprouve, ou du plaisir, ou de la douleur ; c'est l'oreille de celui qui écoute l'instrument, & qui se trouve, ou agréablement flattée, ou cruellement déchirée. Quelquefois aussi c'est l'ame qui, excitée par la réminiscence, ou par la volonté, éprouve la premiere telle ou telle impression, qu'elle communique aux sens, par l'entremise de ces mêmes organes : alors c'est une corde de l'instrument ébranlée par les vibrations d'une autre corde montée à l'unisson. Qu'on saisisse ces comparaisons ; elles jetteront assez de lumiere sur cette matiere, dont je reconnois plus que personne la difficulté & l'obscurité ; feront entendre la progression des passions.

Que l'ame réside particuliérement dans la tête, ou qu'elle soit également répandue dans toutes les parties du corps, c'est ce que je n'examinerai pas ici. Il suffit, pour découvrir la naissance des passions, qu'elle soit avertie, par le moyen des fibres nerveuses, des

différentes impressions des objets extérieurs, & qu'elle puisse communiquer à ces mêmes fibres tous les mouvements que la mémoire & la volonté lui font éprouver.

Qu'on ne perde pas ici de vue que nous regardons les extrêmités des fibres nerveuses comme les sentinelles qui avertissent l'ame de tout ce qui se passe au dehors, de tout ce qu'elle a à rechercher ou à fuir, à aimer ou à craindre.

Il y a des Philosophes qui admettent trois sortes de passions, les spirituelles, les corporelles & les mixtes. Pour moi je ne reconnois que les dernieres, parce que c'est en elles seules que je trouve une action & une réaction des sens sur l'ame, & de l'ame sur les sens.

1°. Les passions purement spirituelles seroient des mouvements de l'ame totalement indépendants de la matiere; mais par le lien intime qui l'attache au corps, pendant cette vie, il n'y a en elle aucune impression qui n'ait quelque rapport à son enveloppe. La contemplation, par exemple, soit qu'elle ait pour objet des êtres métaphysiques, soit qu'elle s'occupe d'objets physi-

ques, ne peut pas être regardée comme un mouvement purement ſpirituel de l'ame. Si elle a pour objet des êtres phyſiques matériels & ſenſuels, tels que les plaiſirs, les richeſſes, la volupté, &c, c'eſt alors une paſſion réfléchie qui ſe nourrit de ſa propre ſubſtance; mais il s'en faut bien que les ſens en ſoient abſolument exclus: je n'en veux pour témoins que ces penſées que les Théologiens appellent *moroſes*, & qui ſouvent produiſent tant d'effets ſur le corps. Si la contemplation a pour objet des êtres métaphyſiques, comme Dieu, les vérités Géométriques, &c, c'eſt une étude approfondie qui affecte plus l'eſprit que le corps, mais cependant où le corps entre toujours, ſans que cette ſorte de contemplation puiſſe être regardée comme une paſſion. Qu'on ne m'objecte pas les extaſes de *S. Paul* & de *Ste. Thérèſe* : en s'élevant au deſſus de la matiere, ces ſaints perſonnages ſont ſortis de l'ordre naturel; & je parle ici des hommes ordinaires.

En vain inſiſteroit-on à regarder la méditation & la contemplation, dans l'ordre naturel, comme des paſſions purement ſpirituelles, ſous prétexte

que, dans toute eſpece de ſpéculation, les fibres nerveuſes ſont ſeulement fixées pendant un certain temps dans la même ſituation, & que par conſéquent la faculté vitale & l'harmonie ſe trouvent moins dérangées que ſuſpendues; mais dans cet état le corps ne ſouffre-t-il rien? L'influence de l'ame, ſi néceſſaire pour les mouvements vitaux & pour la ſanté, une fois dérangée, la machine ne dépérit-elle pas? Tandis que cet homme qui réfléchit intérieurement au point de ne pas appercevoir les objets qui l'environnent, les perſonnes qui lui parlent, & ſur leſquels il porte cependant des regards fixes, ſon corps n'éprouve-t-il aucune altération? Mais qu'il s'en faut bien que le corps ne ſe reſſente pas de la tenſion de l'eſprit: interrogez ces hommes accoutumés à réfléchir; leur maigreur, leur foibleſſe, l'air abattu & la pâleur de leur viſage vous répondront, qu'ils ſont preſque ſans appétit; qu'ils digerent difficilement; qu'ils ont des aigreurs, des vents; que leurs ſécrétions ſont ſouvent ſuſpendues, & la circulation de leurs humeurs retardée; qu'ils éprouvent ſouvent des maux de tête, & qu'à la cauſe près, ils reſſentent

presque tous les accidents auxquels sont sujets les gens tristes; suites du défaut de vibration & de secousse dans les fibres nerveuses.

L'ame influe donc sur le corps, même dans la contemplation. Le sommeil est bien une interruption des opérations vitales sans plaisir, comme sans douleur, & par conséquent sans passion, à moins que l'habitude de certaines sensations, ou que l'estomac surchargé de nourriture, & sur-tout de boisson, ne l'interrompe par certains mouvements trop fréquents chez les lascifs & les intempérants; mais la contemplation n'existe pas sans une influence de l'ame sur le corps; affection qui, pour être moins directe que dans les passions vives, n'en est pas moins réelle, ni moins sensible.

La contemplation est une longue application de l'ame sur un même objet : aussi est-elle la passion des gens de Lettres, des Amants (sur-tout de ceux qui sont absents & malheureux), des grands Politiques & des Dévots.

Cette espece de volupté qui vient de l'idée & de la contemplation du beau, & cet Amour Platonique dont bien des gens ne font souvent parade que pour

cacher des attachements très-épicuriens, ne ſont point eux-mêmes des paſſions purement ſpirituelles, puiſque la complaiſance de l'ame, ſoit en contemplant le beau, ſoit en s'attachant à un objet, à cauſe de ſes vertus & de ſes qualités intérieures, eſt une affection qui paſſe néceſſairement juſqu'aux ſens, & qui s'y manifeſte, à la différence de la volupté groſſiere qui a en même-temps les ſens pour principe & pour fin.

En général, la volupté conſiſte dans une vibration harmonique des fibrilles nerveuſes : ſi cette vibration eſt modérée, ſi elle eſt entretenue par des eſprits animaux bien élaborés, c'eſt-à-dire, dont les globules ſont atténués, arrondis, légers & flexibles, elle produit dans l'ame une douce extaſe, & dans toute l'habitude du corps une chaleur agréable qui favoriſe toutes les opérations vitales : ſi elle eſt violente, ſi elle eſt excitée par une liqueur âcre, dont les corpuſcules ſoient durs, peſants & anguleux, elle plonge l'ame dans une funeſte ivreſſe, & livre les ſens à toutes ſortes de déſordres.

Quelque raffinement & quelque Platoniſme que l'on mette dans les ſentiments, il n'y a point de plaiſir dans

l'homme ſans le concours de l'ame & des ſens. Hélas ! l'oubli & le mépris de la vertu ne viennent que trop ſouvent du dérangement des fibres organiques ou du vice des liqueurs qui y circulent : des liqueurs douces entretiennent les fibres dans leur juſte proportion & dans une favorable oſcillation : des liqueurs corroſives les reſſerrent, les déchirent, & leur cauſent des mouvements déréglés, capables de déranger l'harmonie établie entre l'ame & le corps : auſſi rien ne contribue tant à entretenir ce précieux accord, qu'une vie douce, modérée & frugale.

2°. Les paſſions purement matérielles ſeroient des mouvements du corps abſolument ſéparés de l'impreſſion de l'ame ; mais je demande ſi ces mouvements ſont poſſibles dans un corps dont les organes ſont tellement diſpoſés, que la moindre oſcillation cauſée dans les fibres nerveuſes, par un objet extérieur, communique dans l'inſtant une impreſſion à l'ame, & que les moindres mouvements de l'ame ſe tranſmettent ſi promptement aux organes de la ſenſation, qu'il eſt ſouvent difficile de diſtinguer quel a été le premier moteur. La matiere n'a

par elle-même aucun mouvement : il faut donc que tous ceux qu'elle éprouve dans nos individus aient pour agent une ſubſtance d'un ordre ſupérieur : il n'y a donc que l'impreſſion reſpective de l'ame ſur la matiere, & de la matiere ſur l'ame, qui puiſſe former de véritables paſſions. Dans l'enfance, dans la vieilleſſe, dans un inſenſé, dans un homme ivre, & pendant le ſommeil, l'ame n'eſt point ſéparée de la matiere : ſi ſes opérations ne parviennent pas juſqu'à nous dans tout leur éclat, c'eſt la faute des organes dérangés, obſtrués, ſans élaſticité ou deſſéchés ; mais l'iufluence du principe actif n'en eſt pas moins réelle.

On me répondra peut-être ici que les animaux (chez qui le Cartéſien n'admet point d'ame) ont à peu près les mêmes ſenſations & les mêmes paſſions que l'homme, & que, par conſéquent, la matiere eſt ſuſceptible de ces mouvements, que l'on appelle paſſions purement corporelles. Comment peut-on propoſer un pareil ſyſtême, lorſqu'on a réfléchi ſur l'inertie de la matiere en elle-même ? Pour que les animaux aient ces ſenſations & ces paſſions, dont on vient de parler,

il faut néceſſairement en eux un principe de vie. Les Anciens l'appelloient *inſtinct*, & ne comprenoient rien dans ce terme inintelligible : quelques Modernes s'en ſervent encore, ſans lui donner un ſens plus fixe & plus clair. Le Cartéſien l'appelle *méchaniſme*, & ne peut en décrire ſolidement le moindre jeu & le plus petit rapport avec nos ſenſations. Pour moi, plus je combine les opérations admirables des animaux, moins je puis leur refuſer une ſubſtance *ſpirituelle*. Sans ce principe, qu'on explique la fidélité du chien, la docilité du cheval, la fineſſe du renard, l'adreſſe du ſinge, la fureur du lion, la tendreſſe de la tourterelle, &c. Qu'on ceſſe en même-temps de vouloir intéreſſer la Religion dans un ſyſtême auſſi raiſonnable. Je n'ai beſoin que de la réflexion ſuivante pour raſſurer le ſcrupule alarmé. L'ame des bêtes, d'un ordre inférieur à celle de l'homme, n'a pour objet que cette vie terreſtre, avec laquelle elle périt par la même puiſſance qui l'a créée : dépourvue de la liberté (qui fait notre principal apanage), elle n'a pas la dangereuſe faculté du choix : elle eſt donc inca-

pable de mérites & de démérites, de récompenſes & de punitions, &, par une ſeconde conſéquence, elle n'a aucun droit à une autre vie, à laquelle l'ame de l'homme, créée pour connoître & ſervir ſon Auteur, eſt deſtinée.

3°. Nous n'admettrons donc que des paſſions mixtes, c'eſt-à-dire, ces mouvements ſubits qui dépendent reſpectivement de l'impreſſion de l'ame ſur le corps, & du corps ſur l'ame. La relation de ces deux ſubſtances eſt trop intime, pour que l'une puiſſe agir indépendamment de l'autre.

Le bon ou le mauvais état du ſyſtême nerveux influe beaucoup ſur les paſſions.

1°. Avec des fibres fort minces, actives & élaſtiques, on aura des ſenſations vives & des paſſions violentes, parce qu'à la moindre impreſſion les nerfs ſeront ébranlés. Tels ſont les organes des poëtes, des peintres, des muſiciens, & de tous ceux qui ont une imagination vive & brillante. Auſſi ces ſortes de caracteres ſont-ils plus propres que les autres hommes aux impreſſions des plaiſirs, & ſavent-ils mieux les rendre. Ne ſont-ce pas en effet eux qui donnent, pour ainſi dire, du corps à la volupté?

2°. Avec des fibres roides, peu mobiles, mais ſaines & entieres, on aura des ſenſations moins promptes & moins vives, parce qu'il faut un certain temps & une forte impreſſion pour les mettre en mouvement. Tels ſont les organes de ceux qui, ayant plus de jugement que d'imagination, ſont propres pour les ſciences & pour l'application : ces ſortes de caracteres ſont moins ſuſceptibles de paſſions aiguës que de chroniques.

3°. Avec des fibres épaiſſes, dures, deſſéchées, ſans élaſticité, obſtruées & ſouvent rompues, on a très-peu de ſenſations & point de vivacité. Tels ſont les organes de ces gens forts & robuſtes, qui n'ont guere plus de paſſions que de génie, & qu'on ne diſtingue des animaux que par la figure humaine qu'ils déshonorent. Ils vivent cependant tranquilles, & ſeroient heureux s'ils avoient aſſez de vivacité pour ſentir leur exiſtence. C'eſt un bonheur pour la Société, lorſque l'artiſan, l'ouvrier & le ſoldat ſe trouvent ainſi conformés : c'eſt de cette eſpece d'automates qu'on tire beaucoup de partis.

Toutes les paſſions ſe rapportent, ou à la joie, ou à la triſteſſe. Le beau

physique & le bien moral excitent en nous une sensation agréable; c'est la joie. Lorsqu'une ame contente anime un corps sain, dans lequel les solides & les liquides sont dans une juste combinaison, toutes les opérations vitales s'exécutent avec facilité, la force du cœur augmente, les vaisseaux se distendent, les humeurs se brisent & parviennent facilement jusqu'aux plus petites ramifications, enfin, les fibres nerveuses éprouvent une agréable & légere oscillation, d'où résulte un chatouillement délicieux : alors une chaleur douce & voluptueuse, prenant son principe dans les visceres, se répand dans toute l'habitude du corps, & donne le sentiment de la joie. Mais pour peu que cette sensation flatteuse augmente, le mouvement accéléré du cœur pousse les humeurs avec trop de vivacité : les vaisseaux n'ayant pas assez d'étendue pour les contenir, sont tiraillés & déchirés : alors une chaleur trop violente brule les visceres, porte le feu dans toute l'économie animale, occasionne une espece de fievre, & l'on souffre. Tel est le sort de la joie immodérée de ressembler à la douleur, & d'en produire tous les effets.

La difformité physique & le mal moral excitent en nous une sensation pénible ; c'est la tristesse. Lorsqu'une ame inquiete habite un corps mal disposé, les fonctions vitales sont troublées, l'élasticité des fibres nerveuses se détruit, elles se contractent elles-mêmes, se resserrent & empêchent l'action des esprits animaux, le cœur s'affoiblit, le sang & les humeurs ne circulent presque plus, s'épaississent, restent dans les petits vaisseaux, y causent des obstructions & des défaillances : alors on éprouve une langueur qui tient de l'anéantissement ; c'est le premier dégré de la douleur. Quelquefois aussi le cœur fortement contracté, pousse le sang avec trop de vivacité, & occasionne dans les fibres nerveuses des oscillations violentes : alors tout le corps ressent une douleur cuisante. Telle est, dans l'un & l'autre cas, l'origine de la tristesse.

A la joie se rapportent la vivacité, la satisfaction, le courage, la hardiesse, l'intrépidité, l'audace, la vanité, l'orgueil, l'amour-propre, l'intérêt satisfait, l'espérance, le désir, l'empressement, l'amour (dont la volupté est en même-temps, & la mere,

& la fille) & les transports, qui tiennent souvent d'un côté à la joie & de l'autre à la tristesse.

La quiétude, autrement appellée *apathie*, n'est pas une passion : c'est tout au plus l'extase d'un fanatique ; elle n'entre point dans l'ordre naturel. Je dis plus ; l'apathie qu'aucune passion ne pourroit troubler, est un état impossible. Une pareille insensibilité n'est pas admissible dans l'homme animé par un esprit, dont l'essence consiste particuliérement dans une action continuelle.

Il est cependant une autre sorte de quiétude, ou d'apathie, naturelle à l'homme : c'est une certaine tranquillité d'ame, qui consiste à n'être affecté que très-foiblement par la peine ou par le plaisir, par la joie ou par la tristesse, par le désir ou par la crainte, enfin par toute autre passion. Cette espece d'indolence poussée jusqu'au héroïsme, étoit la vertu du Stoïcien : renfermée dans de sages bornes, elle fera toujours les vrais Philosophes.

A la tristesse se rapportent l'anxiété, l'impatience, l'incertitude, l'inquiétude, la timidité, le saisissement, la crainte, la peur, l'épouvante, le

dégout, l'antipathie, la misanthropie, l'envie, la jalousie, la haine, la vengeance, la colere, l'emportement, la fureur & le désespoir.

On distingue les passions en aiguës & en chroniques. Les aiguës sont celles qui s'emparent subitement de nous, & qui n'exercent leur violence que pendant un certain temps; telles sont la joie subite, la colere, la fureur, &c. Les chroniques sont celles qui regnent habituellement dans l'ame : si elles sont moins violentes, elles n'en sont pas moins funestes, quand leur objet est mauvais en soi; telles sont la jalousie, la haine, &c.

Le principe des passions est dans le cerveau; leur siege est dans le cœur, & c'est dans le diaphragme qu'elles font sentir leur premier effet.

Quand les passions vont à un certain dégré, elles affoiblissent les nerfs, ralentissent la circulation du sang, nuisent à la digestion, détruisent l'appétit & le sommeil, causent la pâleur & la maigreur, dessechent les fibres nerveuses, occasionnent une grande dissipation des esprits, produisent des obstructions dangereuses, des effusions de bile, des inflammations & des af-

fections hypocondriaques : tels ſont les effets de la triſteſſe, de l'envie, de la jalouſie, &c.

Plus la violence de la paſſion augmente, plus les ſymptomes ſont affreux : alors toute la machine eſt dans l'agitation ; toute l'économie animale eſt troublée : une palpitation générale, un tremblement univerſel & une ſueur froide annoncent le déſordre : les extrêmités deviennent glacées & roides, le ſang & les eſprits animaux ne s'y portent plus ; delà les convulſions & les fréquentes apoplexies ; tels ſont les cruels effets de la colere, de la fureur, du déſeſpoir, &c.

Les paſſions aiguës peuvent cauſer la mort dans l'inſtant même ; en voici la raiſon : dans une impreſſion ſubite, les humeurs ne cédant pas aſſez promptement à l'impétuoſité imprévue des oſcillations des fibres, s'embarraſſent & s'arrêtent tout-à-coup ; ce qui interrompt toutes les fonctions vitales, & cauſe la mort. La joie exceſſive & ſubite, l'excès de triſteſſe, ou de colere ne fourniſſent tous les jours que trop d'exemples funeſtes de cette vérité.

Les Empereurs *Nerva* & *Valentinien* I, & *Wenceſlas*, Roi de Boheme, furent

les victimes d'un accès de colere.

Adraste mourut en apprenant la mort de son fils. *Julie*, fille de *César*, & *Irene*, eurent le même sort à la nouvelle de celle de *Pompée*, & de l'Empereur *Philippe*, leurs maris.

Le sage *Chilon*, *Diagoras*, le Poëte *Philippides*, *Sophocle*, *Denis*, Tyran de Sicile, & *Policrite*, Dame de Naxe, périrent subitement de joie.

L'excès de tendresse peut occasionner le même accident. *Louis de Bourbon*, fils de *Gilbert de Bourbon*, Comte de Montpensier, Vice-Roi de Naples, allant visiter le tombeau de son pere, mort cinq ans auparavant à Bouzzolles, pendant la peste de 1496, baisa plusieurs fois ses os, sans verser une larme, ni prononcer une seule parole, & expira. Il étoit âgé de 18 ans. Quel cœur! quelle perte!

La tendresse dans un autre genre n'a que trop souvent ses martyrs : à combien d'Amants infortunés n'en a-t-il pas couté la vie, pour avoir eu une ame trop sensible!

La honte, quand elle est extrême, peut produire le même effet. *Antigone Epiphanes*, ayant perdu une bataille, avoua à ses amis que ce coup funeste

lui causeroit la mort : en effet, il mourut peu de temps après.

Dans la violence de la colere, le visage est alternativement rouge & pâle, parce que le sang, après s'être porté avec trop de véhémence aux extrêmités, s'arrête tout-à-coup, & occasionne une fievre intermittente très-dangereuse : cette alternative se remarque sur-tout sur la figure de ceux qui, nés méchants ou coleres, méditent de mauvais coups.

Après une grande joie, il succede toujours un abattement qui ressemble à la tristesse ; c'est l'effet de la trop grande tension des vaisseaux, de la trop grande vibration des fibres nerveuses, & de l'épuisement des esprits animaux : tel est aussi l'abattement qu'on éprouve immédiatement après les plaisirs de l'Amour.

Les soupirs ne sont pas moins le langage du desir & de la tendresse, que celui de la tristesse. Le sang suspendu dans son cours, par l'impression de la passion, s'arrête pendant un certain temps dans les poumons : ce viscere se trouvant ainsi embarrassé, se contracte, & communique aux muscles & aux nerfs une irritation qui produit une

grande inſpiration, ſuivie immédiatement après d'une forte expiration; c'eſt le ſoupir.

Les larmes ſont encore l'expreſſion de la grande joie, de l'Amour, de la langueur & de la triſteſſe. Voyez ce que nous en avons dit au Chapitre des ſécrétions.

La gaieté & la joie ouvrent le cœur, dilatent les vaiſſeaux, font circuler le ſang & les humeurs avec plus de vivacité, & excitent dans les fibrilles nerveuſes une oſcillation & une vibration capables de porter dans tout notre être un ſentiment de complaiſance & de bonheur.

Au contraire, l'ennui, la triſteſſe reſſerrent le cœur, & les vaiſſeaux chargés de communiquer le ſang aux extrêmités du corps, épaiſſiſſent les humeurs, en retardent la circulation, affaiſſent, irritent, criſpent & durciſſent les nerfs au point que les eſprits animaux gênés dans leurs opérations, ne produiſent dans toute la machine qu'un ſentiment de langueur, de douleur & d'anéantiſſement.

D'après ces principes inconteſtables, il eſt facile de découvrir quels peuvent être les effets de ces paſſions ſur notre individu.

Le résultat de la joie modérée est de briser les humeurs, d'accélérer la circulation, de faciliter la digestion, d'exciter les sécrétions, & sur-tout la transpiration, d'animer toutes les parties du corps de cette douce chaleur, & de ces agréables sensations qui influent également sur l'esprit & sur la santé.

La tristesse, au contraire, épaissit le sang & les humeurs, retarde la circulation, trouble la digestion, suspend les sécrétions, & en particulier la transpiration, dérange l'économie animale, plonge l'ame dans l'abattement, & le corps dans cet engourdissement capable de produire de cruelles maladies & enfin la mort.

L'espérance tient à la joie, & en a presque tous les symptômes & tous les effets, sur-tout dans ceux qui sont nés avec cette imagination qui crée ou qui peint les objets faits pour flatter les désirs.

La crainte appartient à la tristesse, & en a les suites. Quoique son objet soit souvent chimérique, elle n'en affecte pas moins ordinairement ceux qui ont les fibres nerveuses tendres & l'ame sensible.

Lorſque ces deux paſſions agiſſent alternativement & ſe confondent, pour ainſi dire, enſemble, elles en produiſent une plus vive & ſouvent plus inſupportable que la crainte ſeule; c'eſt l'anxiété, plus communément appellée l'inquiétude : le relâchement & la contraction alternative des entrailles, des vaiſſeaux & des fibrilles nerveuſes qu'elle occaſionne, fatiguent horriblement l'économie animale, & cauſent une fievre violente dont les effets ſont ſouvent funeſtes. Combien de malheureuſes victimes du crime ont trouvé une ſorte de ſoulagement dans la certitude d'une mort prochaine! Oui, l'inquiétude & l'incertitude ſont de tous nos maux les plus cruels & les plus inſupportables. Le Philoſophe prend ſon parti dans les accidents prévus & décidés; dans l'anxiété, il ceſſe d'être philoſophe.

L'agitation & la laſſitude cauſées par les paſſions vives, telles que la joie & la colere, &c. ſont bien plus dangereuſes que celles qui viennent de l'exercice, même le plus exceſſif. Le repos qui tranquilliſe le corps affaiſſé par l'exercice, ne fait ſouvent qu'augmenter les funeſtes effets des paſſions.

Ce qui épuiſe les perſonnes agitées de paſſions véhémentes, c'eſt qu'elles tranſpirent beaucoup plus qu'elles ne le feroient dans le plus violent exercice. Voilà pourquoi les perſonnes nées avec ces ſortes de paſſions fortes, ne ſont pas propres à ſoutenir de longues fatigues : leur vivacité les mine ; elles ſuccomberoient même bientôt, parce que, ſelon *Sanctorius*, l'excès de la tranſpiration n'eſt pas moins dangereux que ſon défaut, & qu'il eſt bien plus difficile de la rétablir dans ſon état louable, quand cet excès eſt cauſé par quelque paſſion, que lorſqu'il vient ſeulement de l'exercice.

Après cette légere eſquiſſe des ſuites fâcheuſes des paſſions violentes, il eſt aiſé de comprendre combien il eſt eſſentiel, pour la ſanté, d'en arrêter de bonne heure la fougue.

Je ſais qu'il eſt difficile de prévenir ces excès ſubits de joie & de triſteſſe, qui dérangent dans l'inſtant les organes, ſuſpendent les opérations vitales & cauſent la mort : cependant, en s'accoutumant inſenſiblement à regarder avec une ſorte d'indifférence les événements de la vie, on ſe trouvera beaucoup moins vivement frappé, lorſqu'il

en arrivera d'extraordinaires & d'inattendus.

C'eſt encore là le moyen le plus sûr pour diminuer peu à peu la trop grande vivacité avec laquelle on ſe laiſſe aller au premier mouvement des paſſions, dont la morale elle-même ne nous fait pas un crime, parce qu'il eſt, pour ainſi dire, en nous ſans nous, ſans notre conſentement.

S'il ne dépend pas de nous d'avoir un cœur ſenſible & voluptueux, nous pouvons du moins ne pas nourrir ſes paſſions ; ceux qui ſont nés avec un tempérament porté à la volupté, doivent éviter de prendre des aliments trop échauffants ou en trop grande quantité, & des liqueurs qui, en dérangeant la raiſon, augmentent l'empire des paſſions : qu'ils aient ſoin ſur-tout de ne pas reſter au lit trop long-temps ; qu'ils ſe levent auſſi-tôt qu'ils ſeront réveillés ; qu'ils fuient les converſations trop libres, les peintures trop nues, les livres trop voluptueux, & ſur-tout les perſonnes avec leſquelles ils auroient pu avoir de tendres liaiſons ; qu'ils s'occupent, au contraire, continuellement, & qu'ils faſſent beaucoup d'exercice : ſi la bonne chere eſt

la nourrice de la volupté, l'oisiveté en est la mere.

La tristesse étant une foiblesse de l'ame occasionnée par les vices du corps, il faut, pour la détruire, travailler également à réparer & à remonter les ressorts de ces deux substances, par la gaieté & par un bon régime.

Dans la tristesse, comme dans la plupart des passions qui en tirent leur origine, il faut garder un régime doux & délayant. On doit spécialement prendre garde de charger l'estomac d'aliments difficiles à digérer. Il faut boire beaucoup, afin de diviser le sang & les humeurs disposés à se coaguler. La boisson sera du vin blanc trempé. L'usage du petit-lait, le matin, peut faire beaucoup de bien.

Dans la tristesse, il est nécessaire de faire beaucoup d'exercice, afin d'augmenter la transpiration : la promenade, le cheval, le jardinage, &c. sont très-salutaires. Pour dissiper les idées sombres qui nourrissent la mélancolie, & qui la font enfin dégénérer en misanthropie, en abattement & en consomption, il n'y a pas de moyen plus sûr que de s'occuper continuellement : une bonne société, des amis aimables,

des

des plaisirs honnêtes, les jeux de société, les spectacles & les lectures agréables contribuent aussi beaucoup à chasser les humeurs noires, pourvu cependant qu'elles n'aient pas fait trop de progrès; car alors la guérison est une espece de miracle. On se ressouvient encore présentement des derniers jours de *Thomassin*, cet Acteur célebre, l'Antidote de la tristesse. Dans un abattement qu'il n'avoit pas cherché d'abord à vaincre, & dont il n'étoit plus le maître, il envoya chercher un Médecin qui ne le connoissoit pas: *ce n'est rien*, lui dit l'Esculape, après avoir entendu la description de la maladie; *prenez de l'exercice, & vous vous porterez bien...... J'en ai fait; mais en vain..... Eh! bien, divertissez-vous: vous êtes auprès des Italiens; allez-y souvent: Arlequin vous fera rire, & vous serez guéri......... J'y vais tous les jours...... Cela n'est pas possible.... Oh! parbleu, Monsieur, c'est plus que possible; car je suis ce Thomassin qui amuse tout Paris, en périssaut d'ennui.* A ce propos, le Médecin étonné désespéra de son malade, qui réellement mourut quelque temps après d'une espece de consomption.

Rien ne délassoit plus agréablement l'esprit naturellement pensif, sombre & occupé du Cardinal de Richelieu, que les plaisanteries de l'Abbé de *Boisrobert*, (1) toujours fort instruit des anecdotes de la ville & de la Cour : *Citois*, Médecin de ce Ministre, étoit si persuadé de l'efficacité de cet amusement pour sa santé, qu'il lui répétoit souvent ; *toutes nos drogues sont inutiles, Monseigneur, si vous n'y mêlez une dragme de Boisrobert.*

Il est étonnant combien les conversations de table influent sur la santé, comme sur les mœurs. Les Lacédémoniens ne s'entretenoient, dans leurs repas en commun, que des belles actions de leurs Ancêtres ; quel Peuple eut jamais plus de courage & de grandeur d'ame ? Les Sybarites se livroient dans leurs festins, aux propos les plus dissolus ; fut-il jamais une Nation plus voluptueuse & plus efféminée ? Les Es-

---

(1) *François le Métel de Boisrobert*, natif de Caen, Abbé de Châtillon-sur-Seine, de l'Académie Françoise, avoit l'esprit vif & porté à la raillerie. On a de lui des Poésies, des Lettres & quelques autres ouvrages. Il mourut en 1662.

pagnols, les Hollandois, les Turcs & tous les Peuples qui, ſoit par étiquette, ſoit par défaut de connoiſſances, mangent ſeuls, ou négligent l'art d'égayer la converſation dans leurs repas de cérémonie, ſont triſtes. Ils ignorent ſans doute combien la joie & la gaieté ſont propres à atténuer les humeurs, à accélérer la circulation, à favoriſer la tranſpiration & à procurer un paſſage libre aux eſprits; d'où dépendent toutes les fonctions vitales & intellectuelles : oui, la joie animée par les saillies de l'eſprit, ſoutenue par l'aimable liberté, & réglée par la décence, eſt un baume délicieux qui, au milieu des mets les plus ſimples, fait circuler en nous la ſanté.

Le chagrin & la mélancolie troublent la digeſtion. Pour bien digérer, il faut avoir l'eſprit gai & tranquille. L'ennui & la gêne ne préſident que trop ſouvent aux feſtins de parade : la liberté & la gaieté ſont préférables à tout appareil de cérémonie. A table, la converſation doit être légere, gaie & badine : point de récits ennuyeux ; point d'hiſtoires tragiques. Combien ne trouve-t-on pas cependant dans le monde de ces ſots perſonnages, qui

n'ont à vous entretenir, même à table, que d'aventures fâcheuſes, de malheurs, de maladies dégoutantes & de morts effrayantes? Fuyez-les; ils ſeroient capables d'inſpirer la triſteſſe aux enfants même de la joie.

Evitez encore à table ces diſſertations politiques & dogmatiques, où l'on déraiſonne triſtement ſur l'Etat & ſur la Religion, & où l'on réforme tout, excepté ſa propre conduite.

Reſpectons dans nos entretiens
Ce que les Dieux ordonnent:
Goutons & méritons les biens
Que leurs bontés nous donnent.
Pannard, Tom. I.

De tels ſujets ſont trop reſpectables pour être diſcutés au milieu de l'aimable folie, l'ame des repas, & trop ſérieux pour égayer des convives que la joie raſſemble, & qu'elle doit ſeule animer. Pour peu même que l'on ne faſſe pas finir promptement ces ſortes de converſations, l'eſprit de nouveauté, de ſingularité ou de parti, s'empare bientôt des aſſiſtants, & le démon de la diſpute ne tarde pas à ſouffler les ſarcaſmes & ſouvent la haine ſur des gens que le plaiſir venoit de réu-

nir, & que la discorde & la fureur vont peut-être séparer pour toujours.

Ce couplet de *Pannard* renferme de sages leçons pour régler les propos de table.

Dans les chanſons point d'aboyeurs,
Dans les tranſports point de tumulte,
Dans les récits point de longueurs,
Dans la critique point d'inſulte.
Vivacité ſans jurement,
 Liberté ſans licence,
Diſpute ſans emportement,
 Bons mots ſans médiſance.

La pareſſe eſt une paſſion, en apparence, moins violente que la plupart des autres : elle eſt cependant capable de troubler l'ordre moral & phyſique, en privant la ſociété des avantages qu'elle a droit d'exiger du travail de chacun de ſes membres, & en diſpoſant celui qui ſe laiſſe endormir dans ſon funeſte ſein, à la mélancolie, aux affections hypocondriaques, & ſouvent à la conſomption : un régime ſec & modérément échauffant, des exercices convenables & des occupations continuelles peuvent ſeuls ranimer le courage & les eſprits du pareſſeux. L'indolence eſt une paſſion d'autant plus funeſte, qu'en dérangeant la ſanté, elle

fait perdre la mémoire, & affoiblit les facultés de l'eſprit & de l'entendement, parce que les fibres nerveuſes qui ſervent à leurs opérations, ſe reſſerrent & s'engourdiſſent par l'inaction, comme les différentes parties du corps ſe roidiſſent, s'obſtruent ou ſe deſſechent faute d'exercice.

Les perſonnes ſujettes à l'impatience, à la colere, à la fureur & à toutes les paſſions violentes, doivent obſerver un régime rafraîchiſſant & doux: les aliments les plus légers ſont pour elles les plus ſalutaires. L'eau pure, ou tout au plus rougie avec un peu de vin vieux, doit être leur boiſſon; toute autre liqueur jetteroit de l'huile ſur le feu. Elles doivent s'interdire tout ce qui peut enflammer le ſang, comme les exercices violents, les veilles, l'excès dans l'étude & la trop grande application. Avec beaucoup d'attention ſur elles-mêmes, elles s'accoutumeront inſenſiblement à réſiſter à leurs emportements, & à ſe modérer en tout.

La fureur du jeu a pour principes l'amour-propre, l'intérêt & la colere: delà, qu'on juge combien il eſt difficile de la modérer. Je ſuis perſuadé qu'il eſt plus aiſé, pour certaines perſon-

nes, de ne jamais jouer, que de jouer ſans paſſion. Auſſi la fuite totale du jeu eſt-elle le ſeul vrai remede contre une paſſion qui dérange toujours la tranquillité de l'ame, la ſanté, & qui ſouvent a des ſuites fâcheuſes pour la fortune, la vie & l'honneur. Il n'y a pas juſqu'au gain qui ne puiſſe influer ſur la ſanté du joueur paſſionné, en dérangeant & en troublant ſon ſommeil.

La peur eſt encore une de ces paſſions qui ne dépendent pas abſolument de nous, mais que nous pouvons pourtant diminuer inſenſiblement, en ſecouant certains préjugés populaires, & en réfléchiſſant de temps en temps, & de ſang froid, ſur certains objets qui nous épouvantent lorſqu'ils nous frappent ſubitement. Il eſt très-dangereux de faire peur aux enfants, même dans l'intention de les rendre ſages. Les loups, les voleurs, les revenants, les ſorciers & le diable ſont de très-mauvais moyens pour appaiſer un enfant qui pleure. Outre les effets cruels qui peuvent en réſulter, on lui rend par-là l'eſprit faux & foible; deux grands vices.

L'ambition & l'avarice demandent trop de ſoins & d'inquiétudes, pour ne

pas influer ſur la tranquillité de l'ame & ſur la ſanté. Les eſpérances flatteuſes de la premiere de ces paſſions valent-elles les peines & les dangers auxquels elle expoſe ? Les fruits de l'autre peuvent-ils entrer en compenſation avec la baſſeſſe & l'infamie dont elle couvre ſes favoris ? L'homme ſage, au ſein de l'abondance & au faîte des honneurs, eſt moins occupé à monter plus haut, ou à amaſſer davantage, qu'à jouir & à faire des heureux : plaçant ſon bonheur dans la ſérénité & dans la gaieté, filles d'une ame pure, il le trouve, & il eſt en effet digne d'en gouter long-temps les douceurs.

Il eſt bon de remarquer qu'il ne faut jamais ſe mettre à table, ni au lit lorſqu'on eſt affecté de quelque paſſion violente ; on digéreroit mal, ou le ſommeil ne ſeroit, ni ſalutaire, ni tranquille. Il vaut beaucoup mieux laiſſer appaiſer les ſens agités.

Enfin, le principal remede contre les excès des paſſions, c'eſt de travailler de bonne heure à les contenir dans de juſtes bornes : pour peu qu'on ne s'oppoſe pas à leurs progrès, elles deviennent bientôt des tyrans indomptables qui déchirent le cœur, qui détrui-

sent la santé, & qui font périr misérablement leurs victimes. Une fois parvenues à un certain dégré, elles n'écoutent plus la voix, ni de la raison, ni de la Religion même : la mort seule la plus affreuse en est le terme; quel remede !

Quelque sévere, au reste, que paroisse cette morale, qu'on ne s'y trompe pas; je n'ai condamné que l'excès & l'abus des passions : prétendre les détruire; c'est demander l'impossible; c'est vouloir anéantir l'homme. Leur germe entre essentiellement dans notre constitution : sans passions, je ne vois dans l'homme qu'un automate; disons mieux, une statue.

Les passions retenues dans une juste modération, sont la source des vertus : la vertu elle-même, placée entre deux passions contraires, n'est autre chose qu'un sentiment, c'est-à-dire, une espece de passion, qui nous porte à la recherche du bien. Dans le chemin de la sagesse, l'indolence nous arrête; la pétulance nous égare; la seule activité nous fait avancer. Sans cette activité, sans cette émulation, je ne connois point de vertu : c'est elle qui fait le bon Prince, le sujet fidele, le citoyen zé-

lé, le pere tendre, le fils respectueux, le Chrétien éclairé & soumis : sans ce principe, tout languit dans l'Etat, dans les familles, dans l'Eglise. Il faut de l'ambition bien réglée pour être vertueux, comme pour être brave & savant.

La pudeur, cette douce fleur de la vertu, n'est-elle pas elle-même une passion ? D'où vient la précieuse couleur qui embellit cette jeune vierge ? L'innocence allarmée du regard trop assuré d'un homme, ou d'un propos équivoque, &c. excite dans l'ame une surprise qui, se communiquant aux sens, accélere le mouvement du cœur, & pousse le sang avec plus de vivacité jusqu'aux extrêmités du corps; mais ce sang ainsi agité rencontrant sous l'épiderme du visage des fibrilles tendres que, ni le temps, ni des couleurs factices n'ont point encore endurcies, les remplit & produit ce beau rouge, que la coquetterie la plus raffinée & la pruderie la plus étudiée s'efforceront toujours en vain d'imiter.

Les passions modérées, telles que la joie, l'espérance, la gaieté, la vivacité & l'amour (quand il est sans excès) sont salutaires à la santé : elles accéle-

rent la circulation des humeurs, donnent de la vigueur aux nerfs, augmentent la transpiration, & facilitent la digestion.

En général, les femmes ont les passions plus vives que les hommes : les préjugés & l'éducation en moderent ordinairement la fougue ; mais jusqu'où celles qui ont secoué le joug de la décence, ne poussent-elles pas le libertinage ? Paris n'a-t-il pas ses *Messalines* & ses *Laïs ?*

Il y a long-temps qu'on dispute sur cette question ; lequel est le plus avantageux, d'avoir un cœur sensible ou indifférent. L'indifférence nous rend incapables de gouter les douceurs de l'amitié, de la tendresse, & de répondre à leurs soins empressés : froids sur nos propres intérêts, comment épouserions-nous ceux des autres ? L'ame & les sens d'un homme indifférent restent dans une tranquillité, dans laquelle bien des gens imaginent & placent le bonheur. La sensibilité au contraire nous rend susceptibles des moindres impressions ; tout nous affecte avec vivacité : nous n'avons pas assez de nos maux pour nous tourmenter ; nous partageons encore les peines de ceux

qui nous ſont attachés par les liens du ſang & du ſentiment. Notre ame preſque toujours hors d'elle-même, & nos ſens échauffés nous mettent dans une agitation continuelle, que bien des gens regardent comme un vrai malheur.

Retournons la médaille.

L'homme inſenſible ne connoît point de plaiſirs : les délices de l'Amitié & de l'Amour n'ont rien d'aſſez voluptueux, ni d'aſſez piquant pour le toucher : ſemblable à un automate, à peine a-t-il des beſoins, des ſenſations. L'homme ſenſible trouve ſa félicité dans tout ce qui l'environne : tout l'amuſe ; tout l'occupe : le ſang & l'amitié ſont pour lui des liens ſacrés & précieux : quelle volupté ne trouve-t-on pas à partager les biens & les plaiſirs de nos amis, de nos parents ? Quelle jouiſſance ! .... Le ſeul homme ſenſible connoît donc la vie & en jouit, tandis que l'inſenſible végete au milieu des ombres d'une mort anticipée. La queſtion n'eſt-elle pas décidée ?

Heureux celui qui peut ſe perſuader que tout excès en morale produit un vice, & dans les plaiſirs une maladie. Jouir des avantages & des agréments

de la vie ſans ſe mettre trop en peine de les rechercher; régler, ſuivant la raiſon, les mouvements de la Nature; ſacrifier les faveurs de l'ambition & de la fortune aux délices de la liberté; ne ſacrifier ſa liberté qu'à la pure amitié; voilà le bonheur de l'homme.

CHAPITRE X.

Des dangers auxquels on s'expoſe quand on fait des remedes ſans néceſſité, & des prétendus préſervatifs, ſecrets & ſpécifiques des Magiciens, des Aſtrologues & des Charlatans.

JAMAIS il ne fut un être plus inconſéquent & plus biſarre que l'homme : eſt-il malade? il refuſe les remedes qu'on lui préſente : eſt-il en ſanté? il ſe fait un plaiſir d'en prendre de toutes les eſpeces. Quel contraſte! On a beau lui repréſenter qu'on s'expoſe à devenir réellement malade, quand on prend indiſtinctement, & ſans néceſſité, toutes ſortes de drogues; il n'écoute, ni la raiſon, ni l'expérience : ſouvent même les remedes des Charlatans ſont ceux dont il fait uſage avec plus d'avidité, ſans faire réflexion que

cet Empirique à qui *il confie sa tête*, est peut-être *le Cordonnier* de la Fable, *à qui il auroit refusé peu auparavant ses pieds à chausser.*

En général, il est toujours imprudent, quand on se porte bien, de faire les moindres remedes. Combien de gens ont péri, & périssent encore tous les jours prématurément, pour s'être fait purger ou saigner par précaution ?

Je voudrois savoir quel peut être le motif des personnes qui prennent des remedes sans nécessité, &, pour ainsi dire, par partie de plaisir. Est-ce par mode ? Elle est ridicule. Est-ce par habitude ? Elle est dangereuse. Est-ce dans l'intention de prévenir les maladies ? Mais n'y a-t-il pas des moyens plus doux, plus sages & plus efficaces, tels que la diete, l'exercice, &c ?

En vérité, ne seroit-ce pas une folie, quand on a l'estomac rempli d'aliments, de manger & de boire pour la faim & pour la soif futures ? En est-ce donc une moins grande & moins pernicieuse, quand on se porte bien, de se faire médicamenter pour éviter des maladies qui n'existent pas ? *Fuyez les Médecins & les remedes*, disoit le célebre *Hoffman*, à ces insensés, *si*

vous avez à cœur votre ſanté. Le Pere & le Prince de la Médecine, *Hippocrate* lui-même ne ceſſoit de répéter (Sect. II, Aphor. 36 & 37), que *les gens qui, en ſanté, prennent des remedes, ſe rendent malades.* Ces aveugles volontaires ne connoîtront-ils donc le prix ineſtimable de la ſanté, que lorſqu'ils l'auront perdue par leur faute?

La patience & la Nature guériſſent plus de maux que les remedes; c'eſt ce que *Stahl*, *Houillier*, *Baillon*, *Duret* & tant d'autres habiles Médecins ont déclaré hautement. *Montagne* étoit ſi perſuadé de cette vérité, qu'il ne prenoit jamais de médecine, même en maladie: *Je laiſſe*, dit-il, (Liv. 1, chap. 23) *faire Nature, & préſuppoſe qu'elle ſe ſoit pourvue de dents & de griffes pour ſe défendre des aſſauts qui lui viennent.*

Combien de pays où il n'y a point de Médecins, du moins pour le peuple? Y vit-on cependant moins longtemps que dans ceux où l'art de la Médecine eſt en uſage?

Je ſuis bien perſuadé que nous n'aurions pas beſoin, pour réparer les dérangements que nous pourrions éprouver dans notre ſanté, de cette

quantité prodigieuſe de remedes que la Nature & l'Art s'empreſſent à étaler, ſi nous vivions avec plus de frugalité & de modération. Ne faiſons uſage que d'aliments ſimples, ſimplement apprêtés, analogues à notre conſtitution, & nous n'aurons rien à craindre des fauſſes digeſtions & de leurs ſuites funeſtes.

Nous n'avions déja que trop d'aliments échauffants & mal-ſains, & d'aſſaiſonnements trop relevés, lorſqu'un hémiſphere nouvellement découvert, nous offrit, dans ſes aromates & ſes épices, dequoi flatter le gout, irriter l'appétit, & ranimer la gourmandiſe. Quelle conquête aux yeux du Philoſophe, que celle du Nouveau Monde! En nous comblant de ſes vaines richeſſes, telles que l'or & les pierreries, il nous fit perdre le gout des véritables, l'agriculture, le travail, la frugalité, & répandit en Europe la pauvreté, ſous les apparences du luxe & de l'opulence. Si nous lui devons quelques ſpécifiques inconnus à nos peres, comme le quinquina, l'ipécacuanha, la ſalſepareille, l'eſquine, le gayac, &c., de combien de maladies cruelles, ignorées de nos

Ancêtres, n'avons-nous pas racheté ces foibles bienfaits! En réfléchissant sur la conquête de l'Amérique & de ses vastes Isles, on est obligé d'avouer que ces Sauvages, si cruellement persécutés & dépouillés par les Européens des richesses qu'ils ne connoissoient point, ou qu'ils méprisoient, n'aient été bien vengés. Leur or n'a, pour ainsi dire, servi qu'à former une nouvelle boîte, mille fois plus funeste pour notre Royaume & pour plusieurs de nos voisins, que celle que la Fable imagina entre les mains de la trop séduisante *Pandore*. Après l'ouverture de cette derniere, où est restée l'espérance?

Ce n'est pas dans une terre étrangere que les véritables richesses, les aliments les plus sains & les remedes les plus efficaces, sont cachés; c'est dans notre Pays : soyons laborieux, sobres, modérés, & nous n'aurons pas besoin des productions des régions éloignées, souvent contraires à notre tempérament.

La Nature; disons mieux, la Providence, dont les voies sont infiniment au-dessus de nos raisonnements & de nos vaines précautions, se plaît à enrichir chaque climat & chaque

contrée d'aliments analogues aux conſtitutions des Peuples qui les habitent, & de remedes proportionnés aux dérangements qu'ils peuvent éprouver dans leur ſanté. De-là cette variété admirable dans les plantes : de-là ces fruits rafraîchiſſants ſi communs dans les pays chauds : de-là ces ſimples ſi abondants en certains cantons, & capables de remédier aux maladies qui y ſont les plus fréquentes.

Solenander, fameux Botaniſte, étoit ſi perſuadé que la Nature fait naître, dans chaque climat, les plantes les plus utiles aux hommes du même pays, qu'il prétend qu'on peut conjecturer, avec certitude, par l'analyſe des ſimples qui ſe trouvent le plus communément dans une contrée, quelles ſont les maladies auxquelles ſes habitants ſont le plus ſujets. L'expérience prouve que pour guérir la plupart des maladies, nos plantes ſont préférables aux exotiques, c'eſt-à-dire, aux étrangeres, qui ſont ordinairement fort cheres, & ſouvent gâtées, cariées ou vermoulues.

Les Médecins Botaniſtes les plus célebres, tels que *Herman*, *Boerhaave*, *Hoffman*, *Garcia*, *Stoerk*, *Fagon*, &c.

ont ſoutenu qu'il n'y a preſque pas de plante qui ne porte avec elle ſon ſpécifique, qui ne guériſſe telle ou telle maladie, ſelon ſa vertu particuliere, plus ſimplement, plus agréablement, & à moindres frais que les remedes compliqués de la Pharmacie. En effet, une médecine composée de ſept à huit drogues, dont les qualités ſe nuiſent ſouvent & ſe détruiſent, irrite ordinairement le mal, affoiblit au moins le malade & le dégoute : quelques ſimples convenables à la maladie, ſoulagent & aident la Nature : l'Art du Médecin conſiſte principalement à lui prêter la main.

Pourquoi ne conſultons-nous donc pas cette mere tendre, qui ouvre ſi amoureuſement ſon ſein à l'homme frugal & laborieux? La brute, conduite par le principe qui la dirige uniquement pour ſa conſervation, nous donne tous les jours des leçons capables de faire rougir la fauſſe délicateſſe & la gourmandiſe, ſi les vices ſavoient rougir. Chaque eſpece d'animaux connoît les aliments qui lui ſont propres, & n'en prend point au-delà du beſoin. Plus heureuſes que l'homme, les bêtes ne ſe trompent pas

dans le choix des plantes dont elles tirent des ſecours efficaces contre les dérangements qu'elles éprouvent. Un chien incommodé, mis en liberté dans un jardin ou dans la campagne, court ſe jetter ſur les feuilles du chiendent; ainſi des autres animaux.

J'ai remarqué même qu'il n'y a gueres que les animaux domeſtiques qui ſoient ſujets aux maladies, ſur-tout à celles qui ſont le fruit de l'intempérance : ceux qui vivent en liberté dans les plaines, les forêts & les airs, ſont ſains, vigoureux, & ne connoiſſent d'autre incommodité que la fin de leur vieilleſſe. La ſcience de guérir les chevaux fait la partie la plus conſidérable de l'art du Maréchal. Les chevaux arabes, avant qu'ils ſoient domptés, & les chevaux ſauvages, ont-ils beſoin de Maréchaux & de Pharmacie? En privant les animaux de leur plus bel apanage, la liberté, nous leur communiquons notre pareſſe & notre gourmandiſe, avec leurs ſuites; quelle récompenſe pour les ſervices & les agréments qu'ils nous procurent! Il ſemble que l'homme ſouffle le déſordre & la corruption ſur tout ce qui l'environne.

La délicateſſe & le raffinement dans

les repas, ont toujours été les sources de la plupart des maladies qui ont affligé l'humanité. Comparons les Romains avec les Romains (1), si les der-

(1) *Macrobe* nous a conservé dans ses Saturnales (*Liv.* 2, *ch.* 9), la description du repas que le souverain Pontife *Métellus* donna le jour où il fit la cérémonie de l'inauguration de *Lentulus* : je vais la traduire ici pour donner une idée de la cuisine des Romains. Après que la compagnie, qui étoit composée des Pontifes, des Prêtres, de la Flaminique, femme de l'Augure, & de quatre Vestales, eut pris séance sur trois lits d'ivoire, on servit pour entrée des *oursins*, des huîtres crues, à discrétion, des *cames pholades*, des *huîtres épineuses*, des *grives* & des asperges.

Ce premier service fut relevé par une poularde, un plat d'huîtres cuites, un de *cames pholades*, des *glands de mer* noirs, & d'autres *glands de mer* blancs.

On présenta ensuite, pour la seconde fois, des *huîtres épineuses*, puis de grandes *cames*, des *orties de mer*, des bécafigues, des rognons, des quartiers de chevreuil & de sanglier, des volailles frites, des bécafigues, des *murex* & des *pourpres*.

Enfin, pour dernier service, on apporta des tettines de truie, une hure de sanglier, un plat de poissons, un plat de tettines, des canards, des sarcelles bouillies, des lievres, des volailles rôties, de la bouillie & des pains de picenum.

niers oſent ſoutenir ce nom, & célebre, & reſpectable; quelle frugalité, quelle ſimplicité, & en même-temps quelle force de corps, quelle grandeur d'ame dans les premiers Républicains! Il n'y eut cependant à Rome, comme nous l'avons déja remarqué, aucun Médecin pendant les cinq premiers ſiecles de ſa fondation, parce qu'on ne connoît point de maladies quand on vit avec modération. D'un autre côté, quelle recherche & quelle prodigalité dans les derniers! Que de maux

---

Les *Catons* de Rome, en metrant en parallele une pareille profuſion avec la frugalité d'un *Quintus Cincinnatus*, Dictateur, qui, après avoir fini la guerre, retourna à ſa charrue, & d'un *Curius*, qui, après avoir triomphé trois fois, étoit occupé à faire cuire lui-même des légumes pour ſon repas, lorſque les Ambaſſadeurs des Samnites vinrent lui rendre viſite, s'écrioient; ô temps! Les ſages de la France, en comparant la table de nos anciens Rois, ſur laquelle on ne ſervoit que trois plats, fort ſimplement accomodés, avec celle des moindres Financiers de ce ſiecle, peuvent-ils s'empêcher de s'écrier; ô mœurs!

N. B. Tous les mets qui ſont en lettres italiques, ſont des coquillages de mer. La deſcription de ce repas nous fait voir que les Romains mangeoient beaucoup de coquillages dont nous ne faiſons plus d'uſage.

physiques & moraux entrerent dans Rome avec les Dieux & les richesses de l'Asie! *Tacite*, *Plutarque*, *Appien*, *Velleïus-Paterculus*, *Pline*, *Séneque*, *Horace* & *Juvenal*, nous apprennent avec quelle avidité ces fiers vainqueurs, en adoptant, & dans leurs mœurs, & sur leur table, la mollesse & le raffinement des vaincus, vices qui affoiblissent nécessairement, & le courage, & le tempérament, se préparerent à eux-mêmes des chaînes dans leur propre Patrie. Ce n'étoit pas, dans ces malheureux temps de discorde & de factions, la bonté des mets qui flattoit; leur rareté, leur cherté y mettoient seules le prix : qu'ils fussent sains ou non, pourvu qu'ils fussent nouveaux, en réputation & sur-tout étrangers, ils étoient *exquis*, *délicieux*, *divins*. L'opulence & la délicatesse étonnantes de la table de *Lucullus* (1)

(1) *Lucullus* (*Lucius Licinius*), Général Romain, fut célebre par son éloquence, ses victoires & ses richesses. Il étoit d'une famille Consulaire. Après avoir gouverné l'Afrique, en qualité de Préteur, il devint Consul, & vainquit *Mithridate*, Roi de Pont, & son Gendre *Tigrane*, Roi d'Arménie, l'an 72

ſuffiſent ſeules pour nous donner une idée de la révolution ſubite dans les mœurs de ce Peuple, qui vit diſparoître, & ſa gloire, & ſon vaſte Empire, avec la ſimplicité de ſes Fondateurs.

Ne reprochons point, au reſte, aux Romains modernes leur foibleſſe & leur aviliſſement. La conquête du nouveau Monde n'a-t-elle pas été, pour une partie de l'Europe, & en particulier pour la France, ce que celle de l'Aſie avoit été pour Rome? N'avons-

---

avant J. C. De retour à Rome, il eut le triomphe le plus pompeux, & vécut avec un luxe & une magnificence qui n'avoient pas encore eu d'exemple à Rome, & qui effaçoient la ſplendeur des Rois de Perſe. La dépenſe de ſa table étoit fixée ſuivant la ſalle où il donnoit à manger : dans celle d'*Apollon*, qui étoit la plus magnifique, elle montoit à environ quarante mille livres de notre monnoie, pour chaque repas. C'eſt lui qui le premier ſervit ſur ſa table, des ceriſes en Europe, en ayant apporté des greffes du Pont. Nous ignorons peut-être le nom de celui qui a apporté le premier des ananas en France; mais nous ſavons qui ſont ceux qui mangent les plus beaux : certainement ce n'eſt pas le Prince : ce ne ſont pas même des gens ſortis de familles diſtinguées.

nous

nous pas nos *Lucullus*, nos *Craſſus* (1), nos *Verrès* (2), nos *Apicius*, dont les tables raſſemblent en même-temps tout ce que les ſaiſons & les climats étrangers ont de plus délicat & de plus rare,

(1) *Craſſus* (*M. Licinius*), Conſul Romain & Triumvir, fut fameux par ſon avarice, ſes richeſſes & ſes malheurs. Après avoir fait le commerce d'eſclaves, il acquit de ſi grands biens, qu'il fit un feſtin public au Peuple Romain, à la fin duquel il fit diſtribuer à chaque Citoyen autant de bled qu'il en pouvoit conſommer en trois mois.

(2) *Verrès* (*C. Licinius*), après avoir exercé la charge de Préteur en Sicile, avec toutes ſortes d'injuſtices & de violences, fut accuſé de concuſſion par les Siciliens, l'an de Rome 682, 82 avant J. C. Ce fut dans cette occaſion que *Cicéron* prononça contre lui ces harangues célebres, connues ſous le nom de *Verrines*. Il s'exila lui-même, ſans attendre ſa condamnation, & conſerva de grandes richeſſes, malgré tout ce qu'il avoit dépenſé en préſents & en magnificence ſur ſa table, pour gagner les perſonnes qu'il vouloit mettre dans ſes intérêts. *Cicéron* faiſant alluſion à ſon nom, lui reprochoit d'avoir bálayé la Sicile. A combien de gens ce reproche ne conviendroit-il pas de nos jours ? Combien de ces balais de nos Provinces & de nos armées n'étalent pas ſous nos yeux, avec faſte & indécence, les fruits de leurs exactions & de leurs fripponneries.

au point même d'effacer la magnificence Royale ? Ne voyons-nous pas de ſimples Particuliers ... ? Mais ne pouſſons pas plus loin ce parallele.

Que l'Antiquité vante tant qu'elle voudra la volupté & le raffinement de ſes Peuples les plus opulents, ou qu'elle gémiſſe ſur leur fauſſe délicateſſe ; jamais il n'y eut plus de recherches dans les aliments que dans ce ſiecle : jamais il n'y eut plus d'étude dans leurs aſſaiſonnements : jamais il n'y eut plus de découvertes dans la compoſition des liqueurs. La délicateſſe & la gourmandiſe épuiſent tous les Arts, & mettent à contribution les Provinces & les Pays étrangers, pour ſe ſatisfaire. A préſent nos peres reconnoîtroient-ils les mets les plus ſimples, chargés comme ils ſont d'épices, d'aromates, ou maſqués par des coulis, des extraits & des eſſences de jambon, &c ? Voilà les deſcendants de ces bons Gaulois, dont nous nous faiſons encore quelquefois gloire de tirer notre origine. Où eſt notre frugalité ? Où eſt notre vigueur ?

On ſait que la Médecine n'a été introduite en France que long-temps après la 3[e] race de nos Rois, vers l'an 1150, ſous *Louis* VII. L'empiriſme fondé ſur des

expériences, s'efforçoit de soulager ces dérangements dans l'économie animale, inséparables de la nature humaine, même la mieux réglée. Tous les Peuples, jusqu'aux plus barbares, ont eu recours à cette espece de Médecine, jusqu'à ce que la débauche, fruit du luxe, leur ait rendu nécessaire l'art plus étendu de guérir les maux qui en sont les funestes suites.

Pour vaincre l'opiniâtreté des maladies qui accablent les victimes de la bonne chere, la Médecine a été obligée de s'armer des remedes les plus violents. Est-il étonnant en effet que les maladies soient à présent aussi difficiles à guérir ? Les aliments dont on fait communément usage sur les bonnes tables, & les assaisonnements dont on les accompagne, sur-tout ceux qui nous viennent des Pays chauds, sont trop chargés de sels âcres, d'esprits volatils & d'huiles mal-faisantes, pour ne pas enflammer les humeurs & dessécher les solides : il est donc nécessaire d'employer les drogues étrangeres, les préparations chymiques, les minéraux, les métaux, le fer & le feu, c'est-à-dire, des médicaments souvent aussi cruels & aussi dange-

reux que les maladies mêmes, pour réparer de pareils ravages : on ne peut quelquefois s'oppoſer avec efficacité à l'effet d'un poiſon, que par un poiſon plus fort.

Ce tableau glace ſans doute d'effroi ; mais ne faiſons uſage que d'aliments ſains, analogues à notre tempérament, accommodés tout naturellement, & nous n'aurons beſoin, pour rétablir l'harmonie entre les différentes parties qui compoſent notre corps, ſi quelque cauſe étrangere vient la déranger, que de remedes doux, tirés des ſimples communs dans les Pays que nous habitons. Que dis-je ? En vivant avec modération & frugalité, il ſera bien rare que nous ſoyons dans le cas d'avoir recours à la Médecine : eſt-il raiſonnable de s'accoutumer à faire uſage de remedes, quand on jouit d'une bonne ſanté ? C'eſt cependant là une folie trop ordinaire de nos jours, pour ne pas la combattre.

Mais d'où vient, encore une fois, ce gout dépravé pour les remedes, quand on n'en a pas beſoin ? En voici, ſi je ne me trompe, les trois cauſes : on s'imagine être malade ; on en joue le rôle ; on craint enfin de le devenir.

1°. De toutes les maladies, celles de l'imagination ſont, ſans contredit, les plus difficiles à déraciner & à diſſiper. Les remedes agiſſent bien ſur la matiere; mais que peuvent-ils ſur l'eſprit? Dans le cas d'une imagination frappée, que je plains le malade & le Médecin! S'il y a quelque ſecours à eſpérer, c'eſt ſans doute des principes & des moyens que nous avons enſeignés dans le Chapitre précédent, qu'on doit les attendre; auſſi y renvoyons-nous le Lecteur.

2°. Les maladies de fantaiſies & de modes ſont moins des maladies, que des vices de l'eſprit & le comble du ridicule. Ces incommodités, dont on ne peut rendre compte, ces maux dont on ſeroit bien embarraſſé d'aſſigner le ſiege, ces vapeurs ſi commodes & ſi communes de nos jours forment cependant une eſpece d'état pour les femmes d'un certain ton: c'eſt aſſez ordinairement celui qui remplit le vuide qui ſe trouve entre la diſſipation de la coquetterie & la réforme de la dévotion: ſouvent même il s'allie admirablement bien avec tous les autres états, & ſert quelquefois à voiler des caprices, & même des intrigues dont

on auroit à rougir. Quelle reſſource qu'une maladie à volonté pour une jolie femme coquette, fantaſque, galante, volage ou dévote! C'eſt même une ſorte d'occupation & d'amuſement pour une femme ſans prétention : on a ſon Médecin ordinaire, ſes remedes favoris : on ſe plaint des maux qu'on a ſoufferts : on parle de ceux qu'on attend ; c'eſt toujours un paſſe-temps pour une perſonne qui ne penſe à rien & qui n'a rien à faire. Ce n'eſt pas au reſte ſur certaines femmes que s'étend exclusivement ce ridicule; combien les *Agréables* de nos jours ne méritent-ils pas de le partager ?

Mais ce ridicule, ſeul remede contre une pareille contagion, ſuffira-t-il pour les corriger ? Faudra-t-il leur repréſenter que l'habitude de ſe médicamenter ſans néceſſité, détruit inſenſiblement le tempérament, & produit infailliblement de véritables maladies, ſouvent fort difficiles à guérir ? En vérité méritent-ils qu'on leur parle raiſon ?

3°. La manie la plus générale, eſt celle des gens qui font toutes ſortes de remedes dans la crainte de devenir malades. Il n'eſt pas auſſi aiſé

qu'on se l'imagineroit de leur faire changer de conduite, parce qu'ils s'autorisent sur une fausse prudence & sur un usage trop commun de nos jours.

Avant d'entrer dans quelque détail sur cette matiere, il est nécessaire de savoir en général, que, hors le cas de nécessité, les remedes dérangent l'économie animale, mettent les humeurs en mouvement, les font passer dans le sang, ainsi que la bile, affoiblissent l'estomac, troublent la circulation, la transpirarion, & alterent le tempérament.

De la saignée de précaution.

La saignée est le remede le plus en usage, même chez les personnes qui ne sont pas malades. Se sent-on la tête pesante, les membres engourdis, ou de l'inquiétude dans tout le corps? vîte il faut se faire saigner: on a trop de sang, dit-on, & il n'y a que ce moyen pour débarrasser les vaisseaux & rétablir la circulation ralentie. Voyons si ce raisonnement & cette conduite sont aussi sûrs qu'on se le persuade.

On se fait saigner parce qu'on croit avoir trop de sang, ou que le sang trop épais ne coule pas facilement dans les

vaiſſeaux. J'avoue volontiers que ſi l'embarras qui retarde la circulation, venoit ſeulement de la plénitude des gros vaiſſeaux, l'effet de la ſaignée ſeroit auſſi prompt que ſalutaire ; mais ces vaiſſeaux ne ſont ordinairement trop remplis, que parce que les extrêmités des fibres capillaires des arteres & des veines ſe trouvent engorgées & bouchées par les parties groſſieres d'un ſang chargé d'humeurs viſqueuſes : or, en les vuidant par la ſaignée, on ne leve pas l'obſtacle : bien plus, ſi le ſang qui reſte dans les gros vaiſſeaux, après la ſaignée, n'a pas aſſez de force pour rompre ces obſtacles, au lieu de remédier à la cauſe de l'inquiétude, on l'augmente ſenſiblement.

Ce mal-aiſe qu'on éprouve quelquefois, vient ordinairement moins de la ſurabondance du ſang, que de ſes mauvaiſes qualités, c'eſt-à-dire, d'un ſang rempli d'humeurs glaireuſes ; effet néceſſaire des mauvaiſes digeſtions, de la pareſſe & du défaut d'exercice ; mais on ne corrige pas ce vice du ſang par la ſaignée, parce qu'il eſt démontré, par les regles de l'hydraulique, que, quand on tire d'un vaiſſeau une liqueur compoſée de parties

grossieres & de subtiles, ce sont les plus subtiles qui sortent les premieres & en plus grande quantité : ce ne sera donc pas la partie la plus visqueuse du sang qui sortira par la saignée, mais la plus raréfiée & la plus subtile. Cette vérité prendra encore un nouveau dégré de lumiere, si l'on fait réflexion que, dans le cas proposé, les parties les plus grossieres du sang sont aux extrêmités des fibres des arteres & des veines, d'où elles ne peuvent revenir pendant le peu de temps que la veine est ouverte, pour sortir & lever les obstacles qui s'opposent à la circulation : la saignée ne fera donc que diminuer les parties les plus subtiles du sang, parties dont la ténuité & la fluidité auroient été nécessaires pour dissoudre les autres parties visqueuses, & leur faire suivre les voies de la circulation.

Qu'arrivera-t-il ensuite ? Ce vuide occasionné par la saignée, sera bientôt rempli par les humeurs grossieres, & par le chyle mal élaboré, dont l'estomac est chargé ; ensorte qu'en peu de temps, d'une simple plénitude facile à dissiper par les moyens que nous allons enseigner, il se formera une

maladie putride, souvent mortelle.

L'inquiétude qui vous alarme, est occasionnée, ou parce que vous avez trop mangé & mal digéré, ou parce que vous ne prenez pas assez d'exercice : changez de régime; en peu de jours vous verrez disparoître l'objet de vos craintes.

Mangez moins; vous diminuerez insensiblement la masse du sang : au contraire la saignée agissant subitement, cause une révolution soudaine, souvent capable de produire des suites fâcheuses pour la machine.

Buvez plus d'eau que de vin; par ce moyen facile, vous laverez votre sang, vous le diviserez & vous lui rendrez sa fluidité naturelle.

Un exercice convenable ne contribuera pas peu à accélérer le mouvement des liquides; mouvement propre à atténuer & à pousser hors du corps, par la transpiration, les parties visqueuses du sang qui obstruoient les voies de la circulation. On peut aussi se procurer une partie des bienfaits de l'exercice, par les frictions seches faites avec de la flanelle, devant le feu, comme nous l'avons dit au Chapitre des sécrétions. *Galien*, ce partisan dé-

claré de la saignée, enseigne lui-même (*Meth. Med. L. 4, cap. 6*) que les frictions peuvent en tenir lieu.

Toute sage que soit cette méthode, satisfera-t-elle la gourmandise, qui regarde comme autant de temps perdu les jours où elle ne rassasie pas sa voracité? Il est bien plus court, dit-on, de se faire tirer quelques livres de sang, que de se réduire pour un certain temps au régime & à la diete.

En général, la saignée faite sans nécessité & sans préparation, diminue le principe de la vie, affoiblit le tempérament, relâche trop les fibres, cause souvent l'avortement aux femmes grosses, trouble la digestion par la grande perte des esprits qu'elle occasionne, nuit à la poitrine, à la tête, aux yeux, & par conséquent peut causer bien des maux: ceux qui ont coutume de se faire saigner de temps en temps, soit dans la crainte de quelques accidents, soit par pure habitude, feroient donc beaucoup mieux de se réduire à un régime exact, que de recourir à un remede, qui en diminuant pour un temps le volume du sang, n'en change pas les mauvaises qualités.

J'avertis cependant ceux qui sont

depuis long-temps dans cette habitude, de ne pas la quitter brusquement : ils doivent s'y prendre avec prudence, & éloigner insensiblement chaque saignée. Ceux qui sont d'un tempérament pléthorique, peuvent faire usage, lorsqu'ils travaillent à perdre cette habitude, de quelques ventouses ; moyen reconnu par *Galien*, dans sa Méthode citée plus haut, comme propre à remplacer la saignée. Ce n'est certainement qu'avec beaucoup de temps & de sagesse qu'on fait prendre aux humeurs leur cours ordinaire, quand on leur a ouvert un autre chemin.

On ne sauroit croire combien il est dangereux de se faire saigner sans s'être préparé par la diete, sur-tout quand on est sujet à manger beaucoup. L'estomac chargé d'aliments suspend tout-à-coup ses fonctions au moment de la saignée ; ce qui produit des étouffements fâcheux, & souvent des léthargies mortelles. En vérité, il y a bien de la mal-adresse de s'exposer à mourir par précaution.

Qu'une personne se trouve mal en sortant de table ; on court au Médecin & au Chirurgien : on en trouve d'assez ignorants, pour traiter l'acci-

dent de coup de ſang, d'apoplexie, & pour ſaigner en conſéquence d'une déciſion ordinairement haſardée : ce n'eſt cependant ſouvent qu'une indigeſtion. Hélas ! où eſt le Docteur *Sangrado* (1)? Son eau ſeule ſuffiroit, ou tout au plus un peu d'émétique, tandis que la perſonne meurt avec la ſaignée.

J'ai remarqué, en général, qu'il n'y a point de Peuple plus avide de remedes que le François, & plus facile à ſe laiſſer duper par la charlatanerie. Sa légéreté naturelle, ſource de tous ſes défauts, & même de ſes ridicules, le fait courir aveuglément après la nouveauté : tout eſt mode pour lui, juſqu'aux maladies & aux remedes. De tous les Peuples du monde, les Européens ſont ceux qui ſaignent le plus, & les François ſont certainement en Europe ceux chez qui cette opération eſt le plus en uſage.

Les Anciens ne ſaignoient point, ou très-rarement. Les Américains ſeptentrionaux ne connoiſſent pas la ſaignée. Quand ils ſe ſentent incommo-

(1) Médecin qui ne preſcrivoit pour tout remede que de l'eau. Roman de *Gilblas de Santillane*, par le M. *le Sage*.

dés, ils vont dans des eſpeces d'étuves transpirer & ſuer abondamment, juſqu'à un certain dégré, & courent enſuite ſe plonger dans le Fleuve, quelque temps qu'il faſſe.

Les Japonois & les Chinois ne ſaignent jamais, ou preſque jamais. Un Médecin Chinois répondit à un Européen, qui lui demandoit pourquoi ſes confreres étoient auſſi contraires à la ſaignée, même dans la fievre la plus violente & la plus ardente, qu'il en eſt de la fievre comme d'un pot qui bout : *Nous aimons mieux*, ajouta-t-il, *diminuer le feu, que la liqueur qu'il contient, de peur qu'il ne bouille encore plus vîte.* Pourquoi le Docteur *Vezal*, qui faiſoit faire à ſes malades, dans les fievres continues, des ſaignées ſi abondantes, qu'ils périſſoient tous dans l'opération, n'avoit-il pas étudié ſous ce ſage Chinois? Il n'auroit pas ſi ſouvent répété, avec un ſang froid cruel, à ceux qui lui reprochoient la mort de leur parent ou de leur ami; *Mortuus eſt ſecundùm canonem;* il eſt mort dans les regles.

Les Chinois emploient ſouvent le feu dans leur Médecine : perſuadés que les maladies, du moins pour la plupart, ſont occaſionnées par des vents malins

qui se glissent dans les chairs, ils insèrent des aiguilles rouges dans les différentes parties du corps, pour les chasser. Un lettré Chinois, qui plaisantoit avec un François sur cette méthode de traiter les maladies, lui disoit; *on vous traite avec le fer en Europe* (en parlant de la saignée), *& ici on nous martyrise avec le feu; mais la mode ne changera pas, parce qu'on est aussi-bien payé pour tourmenter que pour guérir.*

Les Indiens font quelquefois usage de la saignée; mais la difficulté de l'opération la rend sans doute très-rare. Voici comme M. *Couannier des Landes*, Chirurgien-Major des Hôpitaux, pris par les *Indiens Utchises*, peuples de la Floride, l'a vu pratiquer chez cette Nation. Celui qu'on veut saigner agite son corps par des mouvements réitérés : on le frotte ensuite fortement avec un morceau de peau d'ours. Alors le Chirurgien s'arme d'une dent de vipere, & la tenant entre l'index & le pouce, de maniere qu'elle ne sorte que d'un tiers de ligne, il l'applique obliquement, appuyant la pointe sur la peau, & parcourt rapidement toute la superficie des muscles : il fait ensuite l'opération sur les bras ou sur les jam-

bes, les cuisses, ou sur la région lombaire & dorsale. Quand les vaisseaux sont épuisés, on agite le corps par de nouvelles frictions, & l'on recommence l'opération. Ils tirent ainsi jusqu'à six, huit & même dix onces de sang.

De célebres Médecins, tant anciens que modernes, ont condamné en général la saignée : on peut citer entre autres *Erasistrate*, *Paracelse*, *Van-helmont*, *Portius*, *Bontekoe*, *Gehema*, *&c.* Qu'auroient dit ces grands Hommes de la saignée de précaution, eux qui s'élevoient avec chaleur contre celle qui se pratique dans l'état de maladie, où elle peut quelquefois être utile ?

On assure que c'est le cheval de riviere, appellé hippopotame, qui a enseigné aux hommes la saignée, connue dans quelques pays depuis environ trois mille ans. Quand cet animal a trop de sang, il se frotte contre un roseau pointu, & s'ouvre ainsi la veine : pour la refermer, il se couche & se roule dans la boue. Voilà donc un des premiers Docteurs du genre humain ! D'autres prétendent que cette méthode nous vient du pélican.

Enfin que ceux que je ne pourrai faire revenir du préjugé de la saignée de pré-

caution, ne se laissent du moins jamais tirer plus de six à sept onces de sang. Rien de plus pernicieux que les grandes saignées : dans les cas nécessaires, il vaut mieux en faire deux petites, à quelque distance l'une de l'autre, qu'une grande. Qu'ils aient encore soin que l'ouverture de la veine soit fort large, afin de laisser passer la partie visqueuse du sang. Qu'ils prennent garde aussi de se faire saigner ayant froid : rien de plus dangereux, parce que rien n'arrête plus promptement les sécrétions, & sur-tout la transpiration, suppression qui dérange nécessairement l'économie animale, & qui cause des fievres, des obstructions aux visceres & enfin la phthisie.

Des médecines de précaution.

Hérodote nous apprend (*Eut.* Sect. 77) que les Egyptiens prévenoient autrefois les maladies, en se purgeant ou en prenant trois fois par mois des vomitifs. Suivant *Diodore de Sicile* (*Bibl. hist. Lib.* 1, *pag.* 92, *ed. Wesseling.*) ils ajoutoient à cette méthode de conserver la santé, des lavements fréquents ; usage dont le vice se prouve par la nécessité où ils étoient d'y recourir

aussi souvent. N'auroit-il pas mieux valu attendre tout naturellement les maladies, que de se traiter comme malade trois fois chaque mois? *Diodore* ajoute dans l'endroit cité, que pendant ces jours consacrés à la conservation de leur santé, les Egyptiens en passoient plusieurs consécutifs dans une abstinence totale de toute espece de nourritures; abstinence qui ne pouvoit réparer les défauts de leur méthode, puisque la Nature réprouve tout changement subit de régime, & même toute diete extrême. Je ne vois dans ces Peuples que des gourmands Epicuriens qui, après s'être livrés à leur appétit, employoient un certain nombre de jours à prévenir les suites de l'intempérance, afin de s'y livrer ensuite impunément. Il faut porter à peu près le même jugement des sensuels de notre siecle. Que dis-je? Instruits dès leur enfance des principales regles nécessaires pour la conservation de la santé, & en particulier du précepte que la Religion leur fait de la tempérance, ne sont-ils pas plus condamnables que les Egyptiens, qui ne trouvoient dans leurs Livres scientifiques d'autre méthode pour prévenir les maladies, que celle

dont nous venons de parler, & dans leur Religion aucun frein contre l'intempérance & contre la plupart des autres passions ?

Malgré la répugnance naturelle que l'on doit avoir à prendre des préparations médicinales, on voit tous les jours des personnes en santé se purger par précaution. Pour peu qu'elles soupçonnent de la plénitude dans l'estomac, il leur faut un purgatif, sans faire réflexion aux ravages que les drogues corrosives, acides ou huileuses, qui entrent dant sa composition, vont faire dans ce viscere.

Une médecine est pour l'estomac, même le meilleur, une indigestion forcée, capable de le fatiguer & de l'énerver : prise mal-à-propos & sans préparation, elle peut le déranger pour long-temps, & occasionner plusieurs fausses digestions, dont les suites sont souvent de la derniere conséquence.

Toute médecine prise sans nécessité dérange l'économie animale, arrête les sécrétions, & en particulier la transpiration insensible, la plus forte & la plus essentielle des évacuations. Il faut du temps pour rétablir l'ordre troublé par un remede imprudemment

administré : il arrive même souvent que les humeurs mises en mouvement, fermentent, & produisent des maladies réelles & funestes.

Il est bien plus simple, plus naturel & plus sage, quand on sent son estomac chargé d'aliments ou d'humeurs, de se réduire à la diete, de faire usage de nourritures légeres & délayantes, de boire de l'eau & de faire un exercice convenable. Par cette conduite, on attaque dans son principe le germe du mal, au lieu de le développer par les purgatifs.

Rien de plus sensé que la comparaison dont se sert *Plutarque*, dans son élégant Dialogue sur la conservation de la santé, pour corriger ceux qui se sentant surchargés par un excès d'humeurs, prennent médecine : si une ville de Grece trop remplie d'habitants, faisoit venir, dit-il, pour s'en débarrasser, des Scythes ou des Arabes, ne passeroit-elle pas, avec raison, pour ridicule & pour imprudente? Mais, ajoute-t-il, n'est-ce pas là l'illusion de ceux qui, dans l'intention de vuider leur corps des superfluités qui l'incommodent, y font entrer toutes sortes de drogues purgatives & violentes, au lieu d'avoir recours à la diete?

Prendre une médecine, même par précaution, n'eſt donc pas une choſe indifférente; ſans contredit: on a donc toujours très-grand tort de la riſquer, ſans avoir auparavant conſulté un Médecin éclairé, qui connoiſſe le tempérament du ſujet. Mais comme c'eſt ordinairement par fantaiſie qu'on ſe purge, on ſe donne bien de garde de demander l'avis d'un homme prudent, qui oſeroit combattre notre caprice: qu'arrive-t-il? On prend une médecine ſans s'être diſpoſé par une diete exacte, par des délayants, des rafraîchiſſants, &c; & l'on ſe trouve réellement malade pour avoir voulu éviter de le devenir. *Faites ordonner une purgation à votre cervelle*, diſoit *Montagne* aux Amateurs de médecines de ſon temps; *elle y ſera mieux employée qu'à votre eſtomac.*

Ce qu'il y a de ſingulier, c'eſt que ces mêmes perſonnes qui prétendent être leur propre Médecin, afin de ne pas conſulter des gens éclairés, prennent ſans choix & ſans examen les drogues des plus vils Charlatans, & toutes les recettes populaires, malgré l'expérience qui dépoſe tous les jours contre leur efficacité.

Combien la panacée (1) univerſelle, ce prétendu remede ſpécifique propre à prolonger la ſanté & la vie, n'a-t-elle pas reçu d'éloges & fait de dupes dans les ſiecles d'ignorance? A préſent chacun vante encore ſa tiſane royale, ſon huile de *Vénus*, ſon élixir, ſon ſirop, ſa poudre, ſes paſtilles, ſes eaux eſſentielles, ſes pilules, ſes grains de vie, ſon ſel ſpécifique, &c; & tous trouvent des dupes aſſez imbécilles pour acheter fort cher des remedes

---

(1) *Actuarius*, Médecin, qui floriſſoit à Conſtantinople, à la fin du XIIIe ſiecle, compoſoit une panacée, à laquelle il donnoit par excellence, le nom de *ſanté*, avec de la rue, du poivre, de la myrrhe, du ſafran, de la cannelle, du nard celtique, de l'euphorbe, de la mandragore, du pavot, & avec plus de vingt autres ſimples, dont il faiſoit une eſpece d'opiate avec du miel. Selon cet Auteur (*Metod. medend. lib. 5, cap. 6*), ce ſpécifique pris chaque jour, de la groſſeur d'une lentille, prévient toutes les maladies, guérit toutes les eſpeces d'inflammation, & *chaſſe même les ſorciers & les mauvais eſprits.* En voyant le Moine *Bacon* & le Lord *Vérulam*, ce ſavant ſi connu ſous le nom du Chancelier *Bacon*, adopter & preſcrire des remedes à peu près auſſi ridicules, quel retour affligeant ſur l'eſprit humain! quels motifs pour inſpirer de la modeſtie aux Savants!

toujours incertains & très-ſouvent pernicieux. On fonde ſa confiance en ces drogues ſur les effets merveilleux qu'elles ont opérés, dit-on, ſur des perſonnes que l'on nomme, mais qui, pour la plupart, lorſqu'on les interroge, n'en conviennent pas. En ſuppoſant même que ces eſpeces de ſecrets euſſent produit de bons effets ſur quelqu'un de connu, on n'en a pas moins tort d'en faire uſage, parce qu'il eſt moralement ſûr que l'on n'a pas le même tempérament, & que l'on n'eſt pas dans les mêmes diſpoſitions que les perſonnes qui s'en ſont trouvées bien. Les conſtitutions des hommes ſont trop différentes les unes des autres, pour qu'il puiſſe y avoir un remede général.

Il faut avoir vu de près des empiriques, pour avoir une idée de l'effronterie de cette eſpece d'inſectes malfaiſants. Je fus ſurpris de rencontrer, il y a quelques années, chez un malade de ma connoiſſance, un homme à titre de Médecin, que je crus reconnoître : ſur les premieres queſtions que je lui fis, il convint que nous avions étudié enſemble. Je le regardai fixement, en levant les épaules :

devinant ce qui se passoit dans mon ame, il sortit en même-temps que moi, & me demanda si je n'étois pas fort étonné de le voir exercer la Médecine; *très-fort*, lui répondis-je, *& très-scandalisé*. Il me rapporta ensuite en gros, qu'au sortir de ses études, qu'il avoit faites on ne peut pas plus mal, il avoit eu bien de la peine à entrer dans l'état Ecclésiastique, & à attraper une Cure des plus modiques; que son Bénéfice suffisant à peine au nécessaire, il avoit heureusement trouvé dans un vieux manuscrit d'un de ses oncles, qui avoit été autrefois Charlatan, deux secrets, qui avoient réussi sur quelques-uns de ses paysans; qu'enhardi par ce succès, il étoit venu chercher fortune dans la Capitale; que pour en imposer davantage, il se donnoit aussi pour expert dans la connoissance des urines; qu'en six mois de temps il étoit parvenu à amasser une somme assez considérable; qu'enfin la Police l'ayant inquiété, il avoit trouvé un asyle assuré chez M. le Duc *de L* * * *, contre ses poursuites : il finit enfin par me prier de ne point perdre sa réputation; ce que je ne lui promis pas, & ce que je ne fis pas : au contraire, je le

le démaſquai comme l'homme le plus ignorant que je connuſſe : d'après mon témoignage, on fut aux informations, & l'on découvrit qu'il avoit fait périr, par ſes deux miſérables remedes, un nombre infini de perſonnes; ce qui le fit chaſſer de la Capitale, comme il le méritoit. Juſqu'à quand la Police en ſouffrira-t-elle tant d'autres?

Stahl, ce fameux Chymiſte, étoit ſi convaincu de l'inutilité de la plupart des drogues, du danger de quelques-unes, & de la puiſſance de la Nature pour détruire les maladies, qu'il n'ordonnoit plus, dans ſa vieilleſſe, à ſes malades, que quelques grains de ſel marin.

Les vomitifs ſont aujourd'hui fort de mode. L'Antimoine, condamné (1)

(1) Avant le douzieme ſiecle, l'Antimoine n'entroit que dans la compoſition du fard. Un Moine Allemand, nommé *Baſile Valentin*, prépara ce minéral, & en vanta les vertus pour toutes ſortes de maladies, dans un ouvrage intitulé, *Currus Antimonii triumphalis*. Malgré quelques ſuccès, le Parlement condamna, en 1566 l'uſage de l'Antimoine, par un Arrêt qui fut caſſé en 1650. En 1668, la Faculté de Médecine obtint un Arrêt du Parlement, qui permit l'adminiſtration de ce vomitif aux Médecins.

autrefois par Arrêt du Parlement, ne ſe donnoit, après qu'il eut trouvé grace auprès des Magiſtrats, & même juſqu'au commencement de ce ſiecle, qu'à l'extrêmité; c'eſt-à-dire, quand il ne pouvoit plus opérer aucun effet. A préſent, tout le monde en prend, même en ſanté, & ſouvent par ſa propre ordonnance. Il eſt vrai qu'on a trouvé l'art de le rendre preſque auſſi doux que l'ipécacuanha.

Il faut convenir que dans le ſiecle préſent, où la bonne chere & la pareſſe produiſent une ſurabondance d'humeurs & de glaires qui ſurchargent l'eſtomac, les vomitifs peuvent être très-ſalutaires dans certains cas, ſur-tout avec les préparations néceſſaires; mais n'y a-t-il pas de l'imprudence à prendre, ſans conſeil, & ſouvent à contre-temps, une drogue violente, qui irrite l'eſtomac, briſe la poitrine, ébranle le cerveau, & qui eſt par conſéquent ſi per-

---

On rapporte que le Moine *Valentin*, s'étant apperçu des qualités purgatives de l'Antimoine qu'il préparoit, en mit dans les aliments de ſes confreres, qui moururent tous; d'où le nom d'Antimoine (contraire aux Moines) fut donné à ce minéral.

nicieuſe pour certains tempéraments? La raiſon pour laquelle l'Antimoine & tous les vomitifs fatiguent la poitrine, c'eſt qu'ils agiſſent, ſuivant *Chirac*, *Tournefort*, &c. plutôt par la contraction des muſcles du diaphragme & de l'abdomen, que par celle des fibres du ventricule.

Un vomitif fort naturel, propre à évacuer la bile, les glaires & la ſurabondance du phlegme, à déſobſtruer les glandes de l'eſtomac & à chaſſer les vents par en haut, c'eſt de mettre les doigts dans la gorge pour s'exciter à vomir, & de répéter pluſieurs fois cette opération le matin à jeun : par ce moyen on ſe procure tous les avantages des vomitifs, ſans avoir à redouter les ſuites, ſouvent nuiſibles, des drogues dont ils ſont ordinairement compoſés.

Que ceux qui ont envie de prendre les eaux & le lait, ne le faſſent pas ſans l'avis d'un Médecin habile qui connoiſſe leur tempérament. Il n'y a point de remedes indifférents, pas même ceux qui paroiſſent les plus ſimples & les plus naturels. Je les avertis encore de ſuivre exactement le régime qu'on leur aura preſcrit, ſoit

pour la quantité & la qualité des aliments, soit pour les exercices, soit pour le sommeil, &c. Il vaudroit beaucoup mieux ne prendre aucun remede, que de commettre la moindre imprudence pendant tout le temps que l'on consacre à sa santé.

Des lavements pris en santé.

Le lavement est une espece de remede contre Nature. *Hérodote, Galien & Pline* (1) nous apprennent que les Egyptiens en ont fait usage les premiers : ils le tenoient d'un certain oiseau appellé *Ibis*, accoutumé à se faire des injections pour rendre plus facilement ses excréments. Des Ecrivains plus modernes en attribuent la découverte aux observations faites sur la cicogne.

Asclépiade condamnoit les purgatifs & prescrivoit les lavements pour toutes les maladies.

Les Chinois ne connoissent l'usage des lavements que depuis qu'ils ont eu communication avec les Médecins de Macao, ville bâtie par les Portugais dans la Province de Quanton. Sans

(1) *Liv.* 8, *chap.* 27.

les désapprouver, ils les appellent *le remede des Barbares.*

Il n'y a point de Pays en Europe où l'on fasse plus d'usage de lavements en santé, qu'en France, sur-tout dans la Capitale, chez les gens du bon ton. Combien de personnes s'imaginent être malades lorsqu'elles ont oublié d'en prendre un ou deux dans la journée ? Il me semble les entendre calculer, avec l'*Argan* (1) de *Moliere*, le dégré de leur santé, non sur ce qu'elles ressentent, mais sur le nombre des *anodins* qu'elles ont pris pendant le mois.

On peut réduire les preneurs de lavements en santé à trois classes.

Les premiers en font usage par gourmandise, c'est-à-dire, pour manger davantage; quelle dépravation! Souvent même la voracité ne s'en tient pas là. N'emploie-t-elle pas jusqu'à l'émétique, afin de vuider plutôt le sac? Je ne désespere pas de voir un jour s'introduire dans certaines maisons la coutume établie chez les *Omaguas* (2),

(1) Dans le *Malade imaginaire*, Comédie.

(2) M. *de la Condamine*, relation de son retour de *Quito*, par le *Maragnon*, dans l'Amérique méridionale, au pays des *Amazones*.

Peuple qui habite les bords du *Maragnon*, de présenter, avant le repas, une seringue à chacun des convives, dont on se sert avant de se mettre à table. Oh ! l'excellente précaution !

Les seconds les prennent pour avoir le teint frais; c'est une des principales attentions des petits-Maîtres & des femmes du bel air.

Les derniers y ont recours quand ils s'imaginent être échauffés & constipés; mais en supposant leur crainte réelle, ne vaudroit-il pas mieux rétablir naturellement les évacuations par un régime doux, humectant & rafraîchissant, que de s'accoutumer ainsi à l'usage d'un remede qui soulage pour le moment, sans attaquer la source du mal ?

En général, il y a toujours de l'imprudence, & quelquefois du danger, à faire une habitude journaliere des lavements. Combien n'y a-t-il pas de gens qui, par cet usage trop fréquemment répété, en sont venus au point de ne plus aller à la selle sans ce remede incommode, mal-propre & désagréable ?

Les lavements diminuent la force nécessaire aux intestins pour chasser les

excréments qu'ils contiennent, & accoutument ainsi la Nature à oublier son devoir. D'ailleurs ces sortes d'injections de liqueur chaude ou froide, dérangent la tention naturelle des fibres, & produisent nécessairement des mouvements déréglés.

Enfin, les lavements causent des vents, parce qu'il est impossible de les prendre sans introduire en même-temps un certain volume d'air.

Il y a encore une folie non moins pernicieuse : c'est celle des gens qui veulent engraisser ; comme si la santé dépendoit de l'embonpoint ! C'est surtout dans les moyens qu'ils emploient ordinairement pour remplir leurs désirs, qu'ils se trompent grossiérement : sans attendre que leur estomac ait fait ses fonctions, ils le surchargent sans cesse & sans besoin, d'aliments succulents ; qu'arrive-t-il ? Ce viscere, n'ayant pas assez de forces pour digérer cette surabondance de nourriture, ne fait qu'un mauvais chyle, mal broyé & mal cuit, dont une partie, ne pouvant s'insinuer par les veines lactées, est obligée de sortir avec les gros excréments : celle qui passe dans le sang, étant grossiere & visqueuse,

ne peut toûrner en ſuc nourricier : elle eſt donc forcée de s'échapper par les urines & les ſueurs, ou de s'arrêter dans les glandes & dans les vaiſſeaux capillaires, où elle cauſe des obſtructions funeſtes ; enſorte qu'on périt miſérablement de maigreur & de beſoin, au milieu de l'abondance.

Les gens ſobres & modérés dans la qualité & la quantité des aliments, jouiront toujours d'un embonpoint proportionné à leur tempérament, & ſeront plus forts & plus vigoureux que ceux qui mangent avec excès.

Au contraire, d'autres ſont fâchés d'engraiſſer ; c'eſt ſur-tout la fureur des femmes à prétentions : elles ſont convenues que l'embonpoint donne des années, abſorbe les traits & maſque les charmes : auſſi combien ne ſont-elles pas attentives à le prévenir ou à s'en débarraſſer ! Dans cette intention, celles-ci ſe refuſent les nourritures néceſſaires, & reſſemblent à des ſquélettes enluminés : celles-là mettent force vinaigre dans tout ce qu'elles mangent, & par-là ſe détruiſent l'eſtomac, ſans en paroître ſouvent à l'extérieur moins graſſes. Je connois une jeune perſonne, qui, par ce moyen, eſt par-

venue à ne pas digérer une aile de poulet, & qui est grasse à faire peur. Qu'il est difficile de contenter les hommes ! Quel service le Ciel nous a rendu, en ne nous laissant pas, sur beaucoup d'objets, les maîtres du choix !

Enfin, que n'ont point tenté les pauvres humains dans l'intention de prévenir les maladies ou de s'en délivrer ; comme si, lorsque l'équilibre entre les solides & les liquides se trouve dérangé, que les liqueurs devenues visqueuses, coulent lentement, que les vaisseaux usés par les frottements, se déchirent, que les fibres desséchées perdent leur ressort, que les glandes obstruées se refusent à la filtration des liqueurs, que les rides de la peau désignent l'affaissement des muscles, que la circulation du sang ralentie & interrompue, annonce la congelation des humeurs, & que la respiration foible ou gênée marque la cessation prochaine du mouvement & de la vie, il y avoit des moyens pour suspendre le coup de la mort ? N'est-ce pas là, au contraire, le temps de se préparer à ce passage inévitable ?

Cependant on a vu dans tous les

ſiecles ces mêmes hommes, toujours prêts à ſacrifier leur ſanté & leur vie aux plaiſirs, à l'ambition, à la débauche, employer baſſement le ſacré & le profane, afin de retarder ce moment ſi terrible pour ceux qui bornent toutes leurs eſpérances dans ce bas monde. Raſſemblons ici les chimériques & ſacrileges reſſources qu'ils ont miſes de tout temps en uſage, dans la vue de prolonger leurs jours.

De la magie, des enchantements, des phylacteres, de la cabale, des vaines obſervances & des amulettes.

La magie, fille de l'ignorance, de la ſuperſtition & de la tromperie, eſt une ſcience occulte qui promet de faire des choſes au-deſſus du pouvoir humain.

Il ſeroit difficile d'aſſigner le temps de la naiſſance de cet art vain, impie, ridicule & dangereux. Les anciens Mages, uniquement occupés de l'étude de la ſageſſe, eurent pour diſciples & pour ſucceſſeurs en Orient, & ſur-tout dans la Chaldée & dans l'Egypte, des hommes orgueilleux & ſuperſtitieux, qui, méconnoiſſant l'Etre-ſuprême & s'écartant des loix de la

Nature, chercherent dans la divination, dans les enchantements, dans les maléfices, & sur-tout dans l'astrologie judiciaire, les moyens de subjuguer & de tromper les simples : c'est de ces faux sages que la magie tire son nom.

En général, la magie surnaturelle consiste dans l'invocation des Génies ou des Démons, & dans une espece de pacte fait avec eux pour en obtenir le pouvoir de produire des effets surnaturels.

Dans le nombre des merveilles que les magiciens se vantent de pouvoir opérer, nous ne traiterons ici que de celles qui se rapportent à notre objet, c'est-à-dire, à la conservation de la santé, ou à la guérison des maladies.

Il est aisé de voir que la magie a la même origine & la même antiquité que l'idolâtrie : en passant dans le Christianisme, elle n'a fait que substituer aux Génies des Païens les Esprits rebelles précipités dans les enfers, après la chute des mauvais Anges. La crainte lui donna naissance dans le sein du Polythéisme, & la Médecine grossiere de ces premiers temps, occupée à s'insinuer dans les foibles esprits des malades, en leur promettant des remedes

ſecrets, univerſels & ſurnaturels, la mit promptement en honneur chez toutes les Nations. Dès-lors elle employa toutes ſortes de moyens ridicules, chimériques & ſuperſtitieux pour prolonger la vie, ou pour chaſſer les maladies.

Le premier qu'elle ait mis en uſage, eſt le charme. On appelle charme ou enchantement un certain arrangement de paroles, en vers ou en proſe, que l'on chante, ou que l'on récite à l'oreille des malades pour charmer leur maladie, c'eſt-à-dire, pour arrêter le ſang des bleſſures, remettre les membres diſloqués, couper la fievre, réſoudre les abcès, &c. Les enchanteurs ſe vantent, par exemple, de chaſſer la peſte & les fievres peſtilentielles, en prononçant ou en portant ſur ſoi ce mot, *Ananizapta*.

Il s'en falloit bien que tous les enchanteurs exerçaſſent leurs merveilleux talents pour faire du bien, pour préſerver des maladies ou pour les guérir : au contraire, la plupart les employoient, ſelon le peuple, pour accabler d'infirmités leurs ennemis : auſſi les plus fameux de ces impoſteurs ſe glorifioient-ils d'avoir la puiſſance de lever les charmes, & de rendre vain tous les efforts des pre-

miers, ou de réparer les torts qu'ils avoient commencé à faire à la santé. Un de ces merveilleux secrets pour se garantir des enchantements & des maléfices, consiste à cracher sur le soulier du pied droit, avant de le chausser.

Il en est des sorciers comme des enchanteurs ; ils font, dit-on, plus souvent du mal que du bien : il faut, par conséquent, que ceux qui levent les sorts, soient plus puissants que ceux qui les jettent sur leurs ennemis, pour leur ôter la santé & même la vie.

Toutes les maladies auxquelles les anciens Médecins ne connoissoient rien, & qu'ils ne pouvoient pas guérir, étoient attribuées à l'art magique, c'est-à-dire, à certains charmes, à certains sorts. Quelques Médecins eux-mêmes, aussi ignorants & aussi superstitieux que le peuple, en convenoient publiquement dans leurs discours & dans leurs écrits. Il falloit donc avoir recours au sorcier pour lever le sort; mais qui étoit ordinairement ce personnage merveilleux doué d'un pouvoir aussi surprenant ? Un misérable berger; un maréchal ignorant. Comme le sorcier étoit toujours bien payé & bien

respecté, on trouvoit par-tout un grand nombre de ces malheureux, ou assez visionnaires pour s'imaginer avoir réellement cette puissance, ou assez fourbes pour tromper le peuple stupide.

Qu'on me dispense de rapporter ici les cérémonies bizarres & ridicules que ces imposteurs employoient en levant les sorts ; cérémonies dans lesquelles les crapauds, les grenouilles, les araignées, la verveine, le vieux oing, les mots hébreux, grecs, latins, barbares & souvent même tirés des livres sacrés, jouoient un grand rôle. J'ai été témoin, lorsque j'étudiois ma Physique à Chartres, d'un prétendu sort levé par un Maréchal du pays, & jamais je n'ai assisté à une scene plus comique, ni plus amusante.

Il faut bien prendre garde de confondre les maléfices avec les enchantements & les sorts. Les maléfices sont de vrais poisons : aussi les monstres qui les emploient pour perdre leurs ennemis, ou pour détruire leurs bestiaux, sont-ils justement punis du dernier supplice, non comme des magiciens ou des sorciers, mais comme des pestes publiques, des empoisonneurs.

D'après ce que nous venons d'avan-

cer par rapport aux paſſages de l'Ecriture-Sainte prononcés quelquefois par les prétendus ſorciers pour lever les ſorts, il eſt aiſé de voir que les Païens ne ſont pas les ſeuls qui aient donné dans ces extravagances. Hélas! quelle Nation ſur la terre peut ſe vanter de n'avoir pas ſuivi aveuglément ces ſortes de pratiques abſurdes & ſuperſtitieuſes? Celles même qui ont eu le bonheur d'ouvrir les yeux à la lumiere de la véritable Religion, dont le dogme eſt divin & le culte ſi pur, n'ont pas été exemptes de ces erreurs groſſieres & condamnables.

Le phylactere, cette bande de parchemin ſur laquelle étoit écrit quelque paſſage de l'ancien Teſtament, que les plus dévots des Juifs, & ſur-tout les Phariſiens hypocrites, portoient par reſpect ſur le front, ſur la poitrine ou au cou, devint bientôt un objet de ſuperſtition pour ce peuple charnel & groſſier : le fanatiſme en fit un préſervatif contre les maladies. Le pauvre peuple, toujours ſottement avide de la nouveauté & dupe du merveilleux, y mit toute ſa confiance : les phylacteres eurent la plus grande vogue. On les appella auſſi ligatures, billets ou brevets.

Dans la suite, aux mots tirés du texte sacré, on en substitua de grecs, de latins, souvent de barbares & d'inintelligibles : tel est, par exemple, celui d'*Avigazirtor*, écrit sur une bande de parchemin neuf, pour dénouer l'éguillette.

La cabale a trop d'affinité avec les phylacteres, pour ne pas rappeller ici en peu de mots la vanité de ses promesses & le ridicule de ses pratiques dans la guérison des maladies. Ce mot signifie, dans son origine, tradition orale.

Les plus entêtés Cabalistes prétendent que l'Ange *Raziel*, Précepteur d'*Adam*, donna à son éleve, quelque temps après la création, un livre dans lequel la cabale, autrement appellée la science céleste, étoit renfermée. D'autres un peu moins visionnaires assurent que cette tradition mystérieuse fut communiquée à *Moïse*, sur le mont Sinaï, & que c'est par cette science que ce Législateur des Juifs, & après lui les Prophetes, opérerent de si grands prodiges.

C'est ainsi que la cabale, qui n'étoit d'abord chez le Juif qu'une science secrete employée pour interpréter les

ſaintes Ecritures, dégénera, par le commerce de ce peuple avec les Egyptiens & les Syriens, & devint un art vain, impoſteur & ſuperſtitieux, qu'il mit en uſage pour expliquer d'une maniere ridicule les prodiges de la Providence.

A la faveur d'un ſens chimérique donné aux noms & aux mots de l'Ancien Teſtament, ou d'un arrangement bizarre, les Cabaliſtes promettent d'opérer des merveilles ſans nombre, de communiquer, par exemple, le ſecret de parler avec le Soleil & la Lune, de commander aux bons & aux mauvais Anges, d'interpréter les ſonges, de bâtir (1) des villes, de donner ou de guérir les maladies, &c. C'eſt ſur-tout par le nom de *Jehovah*, qui

---

(1) Ces Viſionnaires prétendent que c'eſt par l'art cabaliſtique que *Salomon* bâtit le Temple de Jéruſalem, par le moyen du ver *Zamir*, ſans ſe ſervir d'aucun inſtrument de fer. Quelle humiliation pour l'eſprit humain de voir un des plus ſavants hommes du XV[e] ſiecle, *Pic de la Mirandole*, ſoutenir, à Rome, une theſe ſur la cabale, ſcience occulte, par laquelle il prétendoit découvrir les myſteres de notre Religion, & avec laquelle il aſſuroit qu'on pouvoit lire dans le Ciel tous les événements futurs !

est celui de *Dieu*, qu'ils se vantent d'avoir le plus de puissance : ce n'est pas cependant que des noms de Démons ou des mots barbares & inintelligibles ne figurent avec distinction dans leurs opérations, & n'aient beaucoup d'influence, suivant les nouveaux Cabalistes, particuliérement depuis qu'ils ont imaginé que toutes choses étoient écrites dans le Ciel.

Le mot mystérieux & cabalistique, *Abracadabra*, est indiqué par *Sérénus*, Médécin du XIII[e] siecle, pour la guérison de la fievre quarte; mais pour qu'il opere & que le succès en soit heureux, il faut l'écrire sur du papier, en lettres majuscules, dans cette forme, & le faire porter au cou du malade.

ABRACADABRA
ABRACADABR
ABRACADAB
ABRACADA
ABRACAD
ABRACA
ABRAC
ABRA
ABR
AB
A

Le même *Sérénus* nous apprend que ce ſigne cabaliſtique eſt compoſé de deux noms d'une Idole de Syrie ; ce qui fait voir que ce prétendu remede eſt en même-temps ſuperſtitieux & chimérique.

Les amulettes reſſemblent aſſez aux phylacteres : les uns ſont compoſés de paſſages de l'Ecriture-Sainte écrits ſur du parchemin, & les autres de caracteres inconnus ou de figures ſingulieres peints ou gravés : on les porte les uns & les autres au cou, pour ſe préſerver des maladies.

Du temps de S. *Jean Chryſoſtôme*, le peuple imbécille portoit au cou des pieces d'or ou d'argent qui repréſentoient la figure d'*Alexandre-le-Grand* : on les regardoit comme un puiſſant préſervatif contre les maladies. Depuis on a porté, dans la même intention & avec autant de confiance, pluſieurs pieces de monnoie au cou, & même certains coquillages.

Les Negres ſont fort curieux de leurs amulettes, qu'ils appellent *Gris-Gris*, ſur leſquels on voit quelques paſſages de l'Alcoran : ils y ont une très-grande dévotion : elle va même juſqu'à en pendre au cou de leurs chevaux.

Il faut distinguer ces sortes d'amulettes ridicules, chimériques & superstitieux, de ceux qui sont composés de simples ou de drogues : ces derniers peuvent être regardés comme des topiques, c'est-à-dire, comme des remedes extérieurs & naturels, auxquels on attribue souvent plus de vertus qu'ils n'en ont réellement, dans le cas où on leur en supposeroit.

On ne doit pas avoir plus de confiance dans toutes ces vaines observances des choses sacrées, des jours, des mois, des temps, des années, pour se procurer de la santé ou se délivrer des maladies, que dans les amulettes magiques : ce sont autant d'observations & de pratiques impies, pour la plupart, & toutes absurdes & condamnables, qui annoncent la foiblesse de l'esprit, la dépravation du cœur & l'irréligion (1) : c'est donc

(1) Personne n'a peut-être poussé plus loin la superstition que *Louis* XI : ses pélérinages, ses fondations, & toutes ses dévotions n'avoient pour objet que sa conservation & son bonheur temporel. Il interrompit un jour un Prêtre qui disoit pour lui une oraison à saint *Eutrope*, dans laquelle il étoit fait mention de la santé du corps & de l'ame, en lui commandant d'ôter le mot d'ame, & ajoutant que,

une superstition & une petitesse de croire, comme bien de gens, que les remedes donnés aux malades après avoir reçu les Sacrements, ne sont pas aussi salutaires que si on les leur eût administrés auparavant; qu'il ne faut point prendre des remedes ou se baigner le jour de S. *Jacques le Majeur*, de la *Madelaine*, &c. ou se faire saigner le jour de l'Ascension, de S. *Jean*, &c; que les simples sont plus salutaires quand ils sont cueillis le premier Mai ou le jour de la S. *Jean*, que les autres jours; qu'en portant certaines reliques ou certaines croix, telle, en particulier, que celle appellée *Croix de S. Benoît*, que les Bénédictins Allemands avoient autrefois mise en vogue, ou en prononçant une certaine oraison qui commence par *Barnaza* † *Bucella* †, &c. on vivra de longues années, l'on ne périra pas de mort subite, & l'on sera préservé des maladies; qu'enfin en se mettant à genoux devant la lampe d'une Eglise, on sera guéri de la fievre.

Dans le nouveau Monde, sur-tout

c'étoit bien assez de demander à Dieu la santé du corps, sans qu'il fût nécessaire de l'importuner de tant de choses à la fois.

dans l'Amérique méridionale, les pauvres malades ſont les dupes & les victimes de l'ignorance & de la mauvaiſe foi des Jongleurs, qui ſe vantent de poſſéder la ſcience de guérir les maladies. Combien d'enchantements, & de pratiques auſſi bizarres que ridicules, ces Charlatans ne mettent-ils pas en uſage pour exercer leur art?

Actuellement en France, ſur-tout dans la Capitale & dans les grandes villes, il n'y a plus que le bas peuple qui croie encore à la magie, à la ſorcellerie, & qui s'en rapporte pour ſa ſanté, comme pour bien d'autres événements de la vie, à de vaines & ſuperſtitieuſes pratiques également réprouvées & condamnées par la Religion, par les Loix, par la raiſon & par l'expérience. Les plus éclairés des Païens ſe moquoient eux-mêmes de ces impoſteurs qui préconiſent leurs remedes merveilleux, leurs prétendus préſervatifs. Avec quelle chaleur, avec quelle force *Galien* ne s'éleve-t-il pas contre un certain *Pamphile*, qui marmottoit des mots myſtérieux toutes les fois qu'il alloit cueillir des herbes? Long-temps avant lui, l'oracle de l'An-

tiquité, *Platon* avoit fait une loi très-févere contre les enchanteurs.

Quel rôle brillant ces imposteurs ne jouerent-ils pas dans les siecles d'ignorance ? Toujours condamnés par l'Eglise, ils n'en subjuguerent pas moins la multitude, & une partie même des Savants du temps, parmi lesquels on trouve un nombre assez considérable de Médecins, comme on peut le voir par leurs ouvrages. En parcourant ces productions singulieres, on ne sait si l'on doit pleurer sur la grossiéreté de leurs erreurs, ou rire de leur sotte crédulité.

Comment a-t-on pu regarder si long-temps avec vénération, des malheureux qui, se vantant de posséder un pouvoir suprême sur toute la Nature, n'avoient pas de quoi subvenir à leurs besoins les plus pressants ? Comment a-t-on pu leur donner une confiance entiere ?

De l'Astrologie judiciaire, des années climactériques & des talismans.

L'aspect d'un beau ciel engagea les premiers habitants de l'Orient à contempler les astres, à étudier leurs révolutions, à diviser le temps & à distinguer les saisons : voilà l'origine de l'Astronomie. A peine cette science

avoit-elle appris aux habitants de la terre à régler leurs travaux, sur-tout l'agriculture & la navigation, sur le cours régulier des corps célestes, qu'une rivale timide, orgueilleuse, fourbe & impie, enfantée dans le sein de la superstition, se mêla de prévoir le sort des hommes, de conduire tous les événements de leur vie, en particulier la santé, & de diriger toutes leurs actions, même les plus volontaires, par les révolutions de ces mêmes corps célestes.

Le Polythéisme ayant peuplé la terre & l'onde de divinités, on doit bien s'imaginer que le ciel ne fut pas oublié : les premiers idolâtres placerent en effet dans chaque astre des Génies : d'autres enchérissant sur les dogmes de leurs peres, firent de ces corps immenses des Intelligences ou benignes, ou malignes, qui se disputoient les unes aux autres le gouvernement de ce monde sublunaire : du choc respectif de ces Puissances différentes, & souvent contraires, on composa ces loix fameuses du destin, du fatalisme ; systême absurde, funeste & abominable, qui enleve à l'Etre suprême la toute-puissance, la justice,

la

justice, la bonté, & à l'homme la liberté, la vertu, l'humanité.

Ce qu'il y a de surprenant dans cette affreuse & monstrueuse doctrine, c'est de voir des Philosophes admettre dans les corps célestes l'intelligence, & la nier dans l'homme, le chef-d'œuvre des ouvrages de la Divinité ; c'est de voir des Sages ne parler qu'en tremblant du prétendu pouvoir des astres, & braver la souveraine puissance de celui qui seul a pu placer dans le ciel ces globes sortis de ses mains. Quelle leçon pour l'homme que l'histoire de l'origine, des progrès & des écarts des sciences !

L'Astrologie judiciaire eut le même berceau que l'Astronomie, c'est-à-dire, la Chaldée : delà elle passa avec cette science chez les Egyptiens, qui la transmirent aux Grecs, & ceux-ci aux Romains. Elle nous vint en France, sous le regne de *Louis le Débonnaire*, vers l'an 818, des Juifs & des Arabes, qui la tenoient des Juifs modernes. Les Brames l'ont introduite dans les Indes.

Selon les Astrologues, tous les événements qui arrivent ici bas, tels que la fertilité, la disette, la paix, la guerre, les richesses, la pauvreté, les

honneurs, les dignités, la santé, les maladies, la vie & la mort, dépendent de l'influence des astres : ils regardent donc le ciel comme un grand livre dans lequel on lit, quand on est initié, la destinée des Empires & des hommes.

Bornons-nous à l'objet qui seul nous intéresse ici ; la santé. Ces imposteurs prétendent, d'après les principes de *Chilon* le Lacédémonien, l'un des sept Sages de la Grece, qui soutenoit que tout étant gouverné dans la Nature par les loix générales d'une force prédominante, connue sous le nom de fatalité, loix établies suivant les influences des astres, les diverses parties du corps humain sont immédiatement asservies au pouvoir de différentes dominations ; de telle sorte que le Soleil étend sa puissance sur le cerveau, le cœur, la moëlle des os & l'œil droit ; Mercure sur la langue, la bouche, les mains, les jambes, les nerfs & l'imagination ; Vénus sur la génération, la chair & l'embonpoint ; la Lune sur le cervelet, le poumon, l'estomac, l'œil gauche, & la force qui nous fait croître ; Mars sur le sang, les reins, le chyle, les narines, les passions ; Jupiter sur le nombril, la poitrine & les intestins ;

Saturne, enfin, ſur la rate, le foie & l'oreille droite. Appuyés ſur un fondement auſſi ſolide, ils aſſignent différents départements aux conſtellations, ſur-tout à celles du Zodiaque, regardant les unes comme benignes & favorables, les autres comme malignes & nuiſibles; telle eſt celle du Scorpion, par exemple. Scrupuleux obſervateurs des aſpects des aſtres, qui ne marquent précíſément que leurs diſtances reſpectives dans le ciel, ils aſſignent le ſextil comme le plus benin après le trine, & le quadrat comme benin ou malin, ſuivant les circonſtances.

Soumettant ainſi tout au pouvoir des aſtres & aux loix d'un calcul arbitraire, après avoir fixé des jours heureux, d'autres malheureux, ils en indiquent de propres pour tel ou tel remede, & d'autres contraires à leur effet. C'eſt en conſéquence des principes de ces prétendus Docteurs, que les Almanachs prophétiques marquent les jours où l'on doit ſe faire ſaigner, ſe purger, ſe baigner, & même ſe faire couper les cheveux, ſe tailler les ongles, &c.

Etendant le pouvoir des aſtres ſur les années comme ſur les jours, ils en

annoncent de favorables & de critiques : delà cette fameuse observation sur les années climactériques ; erreur dont quelques Ecrivains faits pour éclairer le peuple, ne sont pas encore totalement revenus.

Environ 500 ans avant Jesus-Christ, *Pythagore* ayant inventé la fameuse table de la multiplication des nombres, depuis 1 jusqu'à 10, s'attacha à chercher dans ces nombres des rapports mystérieux : ses disciples persuadés de cette doctrine, en tirerent des conséquences pour tous les événements de la vie, & en firent la regle de tout ce qui existe : c'est dans cet esprit que *Platon*, éleve de *Philolaüs* & d'*Eurytus*, célebres Pythagoriciens, définissoit l'ame, un nombre qui se meut de lui-même : *numerus seipsum movens.*

Les Astrologues enchantés de ces mystérieuses combinaisons des nombres, les adapterent à leurs prétendues influences des astres sur ce bas univers.

D'après ce double principe combiné, ils accorderent une année à chaque planete pour présider sur chaque individu : ainsi regardant Saturne, qui est la septieme, comme la plus maligne de toutes, ils marquerent chaque septieme

révolution comme dangereuse : le retour de sept fois sept, qui fait 49, étoit encore bien plus à redouter que les révolutions simples.

Voilà l'origine & le fondement des années climactériques; mot tiré du grec, où il signifie par dégrés, par échelons. Suivant ces prétendus observateurs, les années climactériques les plus critiques, c'est-à-dire, celles où l'on est menacé de maladies, sont la 7e, la 21e, la 49e, la 56e, enfin la 63e (1).

Quand le fondement de cette doctrine ne seroit pas aussi chimérique; quand la raison & l'expérience journaliere ne prouveroient pas combien elle est ridicule, la diversité des sentiments de ses sectateurs pour assigner la véritable combinaison qui donne les années climactériques, ne suffiroit-elle pas seule pour faire voir combien elle est incertaine & fausse? En effet, outre l'opinion la plus généralement reçue,

(1) *Auguste* écrivant à son petit fils *Caïus*, se félicite d'avoir passé sa 63e année, parce qu'il l'appréhendoit extrêmement, à titre de climactérique. *Aulus Gellius*.

qui eſt celle que nous venons d'expoſer, les uns ne regardent comme années climactériques que celles qui ſont le produit du nombre ſept multiplié par les nombres impairs 3, 5, 7, &c : d'autres ne comptent pour telles que les révolutions de neuf ans. Juſqu'à ce qu'ils ſoient d'accord, plaignons-les de ſe nourrir de pareilles abſurdités, dont la crainte peut cependant influer réellement ſur leur cerveau foible & échauffé, par rapport à la ſanté, à l'approche de ces révolutions.

En découvrant les malignes influences de certains aſtres ſur la ſanté & la vie des hommes, l'Aſtrologie judiciaire n'auroit fait qu'épouvanter ſes ſectateurs, ſi elle ne leur eût pas préſenté les moyens de ſe préſerver des malheurs qu'elle leur annonçoit; mais raſſurons-nous ſur leur ſort : ils n'ont plus rien à craindre, depuis que les Aſtrologues ont déterminé un rapport entre les aſtres & certains corps, particuliérement entre les planetes & les métaux : les taliſmans ſuffiſent pour éloigner l'infortune, les maladies & pour prolonger la vie.

Selon l'Auteur du Livre intitulé, *Les taliſmans juſtifiés*, un taliſman eſt

le ſceau, la figure, le caractere, ou l'image d'une conſtellation, ou d'une planete gravée ſur une pierre ſympathique, ou ſur un métal correſpondant à l'aſtre, pour en avoir l'influence.

Pour faire un taliſman, il ne ſuffit pas, diſent les initiés, de repréſenter tel ou tel aſtre, tel ou tel aſpect ſur une pierre ou ſur du métal : il faut de plus faire beaucoup d'obſervations & prendre de grandes précautions. Il eſt abſolument indiſpenſable, par exemple, qu'il y ait du rapport entre l'aſtre & le métal, c'eſt-à-dire, que l'image du ſoleil ſoit miſe ſur l'or, celle de la lune ſur l'argent, celle de Mars ſur le fer, celle de Saturne ſur le plomb, celle de Vénus ſur le cuivre, &c : il faut encore que cette image ſoit gravée au moment du lever de l'aſtre ; moment ſeul favorable pour attirer toutes ſes influences, toutes ſes complaiſances, toute ſa puiſſance.

Nous ne ſuivrons pas ces impoſteurs dans toutes les vaines & ridicules obſervations qu'ils preſcrivent.

Outre ces taliſmans aſtronomiques, il y en a encore de magiques, ſur leſquels ſont repréſentées des figures extraordinaires, ou des noms de Gé-

nies, d'Anges, de Démons, ou même des noms hébreux, grecs, barbares & inintelligibles : ceux-ci ressemblent assez aux phylacteres, dont nous venons de parler : la matiere seule en fait la différence. Les phylacteres sont peints ou écrits sur du parchemin ou sur du papier; les talismans sont gravés sur des pierres ou sur une piece de métal.

Les talismans varient beaucoup pour la forme : les uns, c'est-à-dire, ceux qui sont de métal, sont assez semblables à des médailles : on les pendoit au cou ou sur la poitrine.

Les autres montés en anneau, se portoient au doigt. Tels étoient ceux de *Samothrace*, autrefois si fameux. Ils étoient composés d'un morceau de fer enchassé dans une bague : sur ce métal étoit gravé le caractere ou l'image de quelque astre, en particulier de Mars. On les regardoit comme des préservatifs souverains contre toutes sortes de maladies.

D'autres formoient des brasselets, des colliers, ou même des couronnes.

Dès le second siecle de l'Eglise, on voit les talismans en usage chez les

Chrétiens. *Baronius* nous a conſervé la deſcription des Abraxas des Baſilidiens : ce ſont de petites médailles dans leſquelles ils prétendoient attirer les vertus des aſtres & des Anges. On en trouve encore dans les Cabinets d'Antiquités.

Le taliſman le plus ſingulier & le plus curieux, connu dans Paris, eſt le braſſelet taliſmanique de *Catherine de Médicis*, conſervé dans le riche & précieux Cabinet de M. *d'Enneri*. La deſcription que ce Savant, cher aux Sciences, aux Arts & à ſes amis, nous a permis d'en donner ici, eſt intéreſſante, parce que ce morceau rare raſſemble toutes les eſpeces de taliſmans.

Il eſt compoſé de dix pieces enchaſſées dans l'or le plus pur.

La premiere eſt une pierre d'aigle, ovale, ſur laquelle eſt gravé en creux un dragon ailé : l'année de la compoſition de ce taliſmant, 1559, eſt au-deſſous.

La ſeconde eſt une agate ſinguliere à huit pans, ſemée de petites taches zonées, en forme de petits tubes, dont les orifices ſont apparents des deux côtés.

La troiſieme eſt un très-bel onyx

de trois couleurs, ovale, portant cette inscription sur la tranche; *Gabriel. Raphaël. Michaël. Uriel.*

La quatrieme est une prime de turquoise ovale & fort élevée, arrêtée par une bande d'or transversale.

La cinquieme est un caillou noir & blanc, ovale.

La sixieme est un caillou rembruni, ovale, sur une des faces duquel sont gravés en creux au milieu, un caducée, une étoile & un croissant : sur la tranche à droite est aussi gravé en creux le *Jehovah*, accompagné de plusieurs caracteres talismaniques. Sur l'autre face on voit la constellation du serpent représentée entre le signe du scorpion & le soleil : ces figures sont entourées des six planetes.

La septieme est un morceau de crâne, quarré oblong.

La huitieme est une crapaudine ovale.

La neuvieme est un morceau d'or arrondi : sur la face convexe la main de gloire sur un umbilic se trouve gravée en relief : dans la face concave on voit le soleil & la lune représentés aussi en relief.

La dixieme & derniere piece est un

onyx de deux couleurs, exactement rond, au milieu duquel est gravé le mot *Publeni*; terme inconnu.

Un talisman aussi étoffé ne suffisoit pas pour rassurer *Catherine de Médicis*, cette Princesse également ambitieuse, cruelle & superstitieuse : elle portoit encore sur son estomac, comme nous l'apprend le *Laboureur*, pour la sûreté de sa personne & pour sa santé, un vélin semée de plusieurs figures & caracteres tirés de toutes les langues & diversement enluminés, qui composoient des mots moitié grecs, moitié latins & moitié barbares. *Mézerai* ajoute que ce vélin étoit fait de la peau d'un enfant mort-né. M. *Vion d'Hérouval* possédoit ce phylactere curieux. On ignore en quelles mains il a passé depuis.

Rien de plus vain, de plus absurde & de plus superstitieux que l'Astrologie judiciaire. Qu'on en juge par l'horoscope de *Henri IV*, annoncée dans la 76e Centurie d'un Livre intitulé : *Horarum natalium Centuria*, &c. de *Jean Rodolphe*, Médecin, imprimé en 1607 à Francfort. Il est prédit dans cette Centurie que ce bon Roi périra de mort violente à l'âge de 59 ans, 9 mois, 21 jours, à cause de la quantité de malins

aspects que les astres auront alors : or ce Prince si chéri & si digne de l'être, n'avoit que 56 ans, 4 mois, 22 jours lorsqu'il fut assassiné, puisqu'il étoit venu au monde le 13 Décembre 1553, & qu'il mourut le 14 Mai 1610, parce que sur la somme de ses jours, il faut en ôter 10 supprimés en Décembre 1582, à la réformation du Calendrier.

D'ailleurs, quel rapport peut-il y avoir entre les noms des astres, des constellations, sur-tout des signes du zodiaque, noms donnés de toute antiquité à un certain nombre d'étoiles, & les objets réels que ces dénominations présentent ? Quelle relation, par exemple, entre une écrevisse & un amas de trente-six petites étoiles qu'il a plu à nos peres d'appeller de ce nom ?

De plus, notre sphere ressemble-t-elle à la sphere Grecque, à la sphere Romaine ? Quel bouleversement ne s'est-il pas fait dans le Ciel depuis l'invention de l'Astrologie judiciaire ? Le nombre des constellations n'a-t-il pas beaucoup augmenté ? *Kepler* ne nous en a-t-il pas fait connoître 62, au lieu que les Anciens n'en distinguoient que 35 ? Enfin le soleil répond-il actuellement aux mêmes points des signes du

zodiaque où il se trouvoit chaque mois du temps des premiers Astronomes? N'est-il pas constant que ces signes faisant, par leur mouvement propre d'Occident en Orient, un dégré en 70 ans, doivent être avancés maintenant de 30 dégrés vers l'Orient? Où en sont donc les prétendues observations des Astrologues? Quelle foi peut-on ajouter à leurs prédictions, puisque leur principe n'est pas invariable? Quelle confiance peut-on avoir dans leurs talismans?

Voilà pourtant où se réduit cette science obscure, qui a si long-temps donné de la réputation à un grand nombre de Charlatans, sottement flattés de faire trembler de foibles mortels : tel est en effet cet Art si célebre dans la Chaldée & dans l'Egypte, si honoré chez les Grecs, si enraciné dans Rome, malgré les Edits des Empereurs, si favorablement accueilli en France (1),

(1) Depuis que l'Astrologie judiciaire a été introduite en France, jusqu'à *Louis* XIV, nos Rois ont eu à leurs gages, & en titre d'office, un Astrologue, de même qu'un fou. Les Provinces & les villes du Royaume avoient aussi leurs Astrologues.

où il fut porté à son plus haut point de gloire sous le triple regne de *Catherine de Médicis*, & si fort en crédit encore en Italie.

N'est-il pas également étonnant & affligeant de voir quelques beaux Génies de l'antiquité, & presque tous les Savants modernes, jusqu'au milieu du siecle de *Louis-le-Grand*, sans en excepter ceux qui passoient pour les meilleurs Physiciens, je veux dire les Médecins, soutenir & enseigner mille absurdités puisées dans cette science chimérique ?

Hippocrate, le grand *Hippocrate*, défendoit l'usage des remedes dans le temps du solstice d'été, & pensoit que les jours caniculaires, ainsi que le coucher des Pléiades, étoient critiques pour les malades : en conséquence il vouloit qu'un Médecin fût Astronome, afin de pouvoir observer, dans l'administration des remedes, les différents aspects & les diverses influences des astres sur ses malades.

Combien les disciples de ce grand homme n'ont-ils pas enchéri sur la doctrine de leur Maître, sur-tout dans les siecles d'ignorance ? Avec quelle chaleur ridicule le fougueux *Paracelse*

ne l'a-t-il pas soutenue? Quand on lui contestoit l'influence directe des astres sur les affections des hommes, il n'avoit pas honte de chercher à résoudre la difficulté, en avançant que l'homme avoit deux corps, l'un physique, élémentaire, visible & palpable, qui tire son origine d'Adam, & l'autre invisible, céleste, qui tient son origine des astres, & ses modalités de l'aspect des constellations. Quelle extravagance! voilà où conduit l'erreur: enveloppant son défenseur d'un voile épais, elle l'empêche d'appercevoir ses absurdités & ses contradictions : c'est ce qui arriva à *Urbain VIII* (1), ce Savant

---

(1) L'Abbé *de Longuerue* nous a conservé à ce sujet une anecdote assez plaisante. *Urbain* appella une nuit un vieux domestique, & lui demanda quel temps il faisoit. *Onoufrio* (c'étoit le nom du domestique) à peine réveillé, lui répondit qu'il faisoit beau temps : *Sapiamo*, reprit *Urbain*, donnant à entendre qu'il l'avoit prédit dans son Almanach; mais *Onoufrio*, qui mieux éveillé entendoit pleuvoir à verse, & qui, par son ancienneté au service du Pape, croyoit avoir acquis le droit de parler avec franchise, ouvrit les rideaux du lit & les fenêtres de la chambre, en lui disant; *voyez, voyez donc. Urbain* en rioit

d'ailleurs si recommandable par sa piété : cet exemple ne prouve t-il pas combien il est difficile de se mettre au-dessus des préjugés de son siecle ?

Consultons les Médecins de ces temps malheureux où l'Astrologie judiciaire exerçoit sa tyrannie sur les Sciences, & nous les verrons presque tous avoir égard aux influences des astres dans la guérison des maladies. *Lævinus Lemnius* nous apprendra que les blessures reçues pendant les conjonctions ou les oppositions des planetes, sont plus difficiles à guérir que celles que l'on reçoit dans d'autres temps. Le grave *Hoffman* lui-même nous assurera que les saignées, les purgatifs & les autres remedes de précaution faits dans les temps des solstices, des équinoxes, des éclipses du soleil ou de la lune, ou à l'approche d'une planete mal-faisante, par exemple, de Mars ou de Saturne, & lors de leur conjonction avec la lune, ont de fâcheuses conséquences pour la santé.

---

encore le lendemain, & empêcha le Cardinal *Barberin*, son neveu, de punir la bonhommie de son vieux serviteur.

Ce n'eſt pas cependant que dans tous les temps, même dans les ſiecles d'ignorance, pluſieurs hommes illuſtres ne ſe ſoient élevés contre l'Aſtrologie judiciaire, & n'aient tourné en ridicule ſes folles & fauſſes promeſſes.

Sans parler des Peres de l'Egliſe & des Théologiens qui ont attaqué d'une maniere ſi victorieuſe cette ſcience ſuperſtitieuſe ; ſans rappeller les Edits des Empereurs Romains & de pluſieurs de nos Rois, entr'autres de *Charles IX*, de *Henri III*, de *Louis XIII* & de *Louis XIV*, qui ont condamné les Aſtrologues à différentes peines, & en particulier au banniſſement, *Agrippa*, ce Savant, qui, vers la fin du xve ſiecle, chercha à prouver, dans ſon Traité de la vanité des Sciences, ce paradoxe devenu depuis ſi fameux ſous la plume de l'Ecrivain de Geneve, qu'il n'y a rien de plus pernicieux que les Sciences & les Arts, parle dans cet Ouvrage de l'Aſtrologie judiciaire d'une maniere aſſez déſavantageuſe : il la repréſente, dans le chapitre 31e, comme uniquement appuyée ſur les conjectures trompeuſes de gens ſuperſtitieux, qui, par un long uſage, ſe ſont fait une ſcience des choſes incertaines, afin

d'attraper l'argent des ignorants. Le ſentiment de ce Savant ne paroîtra pas ſans doute ſuſpect à ceux qui ſe rappelleront qu'il paſſoit, dans l'eſprit des ſimples, pour un grand Magicien, par la raiſon qu'il étoit en même-temps Théologien, Médecin & Juriſconſulte.

Long-temps avant lui, *Pline*, d'ailleurs ſi complaiſant admirateur du merveilleux, avoit avancé (*Libro* 30, *cap.* 1°) que toutes les pratiques magiques & aſtrologiques inventées pour ſéduire les hommes par l'eſpérance de la guériſon des maladies, & ſous une apparence de Religion, ſous laquelle on s'aveugle, ſont vaines & ridicules.

Avec quelle fineſſe & quelle ſolidité *Montagne* ne plaiſante-t-il pas ce Médecin de Marſeille, *qui apporta de nouveau de régler toutes les opérations médicinales aux éphémérides & mouvements des aſtres; manger, dormir, boire à l'heure qu'il plairoit à la Lune ou à Mercure*; doctrine, ajoute-t-il dans un autre endroit, qui étoit en uſage de ſon temps chez les Médecins qui prenoient encore garde à *l'aſſiette des planetes & à leurs influences*?

Il étoit réſervé aux beaux jours du ſiecle de *Louis XIV*, de jetter la derniere couche de ridicule ſur ces obſervations ſuperſtitieuſes & extravagantes, qui deshonoroient la Religion, retardoient le progrès des Sciences, aviliſſoient la raiſon & faiſoient trembler les hommes ſimples devant des impoſteurs imbécilles. L'hiſtoire du Ciel étudiée par *Galilée* & par *Deſcartes*, approfondie par *Caſſini*, & miſe à la portée de tout le monde par *Fontenelle*, ne doit plus être actuellement un myſtere même pour ce public, qui achete encore cependant tous les ans l'Almanach prophétique de Liege. Eclairés enfin par les véritables obſervations aſtronomiques & par des expériences réitérées, les Phyſiciens & les Médecins ne reconnoiſſent ſur les corps terreſtres, & en particulier ſur le corps humain, d'autre influence céleſte que celle qu'opere dans notre athmoſphere, la chaleur plus ou moins grande du ſoleil, qui ſeule ſuffit pour varier les ſaiſons & les vents; effet très-phyſique, dont nous avons amplement parlé dans le Chapitre de l'air.

Des vertus des pierres précieuſes, des mandragores, des panacées univerſelles, des élixirs & autres préſervatifs.

Une charlatanerie auſſi ridicule que celle des Magiciens & des Aſtrologues, quoique moins criminelle, puiſque la ſuperſtition n'y entre pour rien, c'eſt ce commerce qui a duré ſi long-temps & qui n'eſt pas encore totalement aboli, de drogues ſimples ou compoſées, préconiſées comme des ſpécifiques pour écarter les maladies, & pour ſe procurer une longue & très-longue vie.

Des impoſteurs impudents ayant aſſigné à chaque pierre précieuſe des vertus (1) pour la guériſon des maladies, vertus qui n'exiſterent jamais, les vendoient des prix exceſſifs, &

(1) J'ai connu à Chartres un Bourgeois, honnête homme d'ailleurs, qui mettoit dans un onguent de ſa compoſition de la poudre de pierre d'aimant, dans l'intention de la rendre propre contre les bleſſures des armes blanches : il aſſuroit que cet onguent avoit la vertu de retirer la pointe d'une épée, engagée dans une plaie, même dans un os. Quel phyſique !

trouvoient tous les jours des dupes. On eſt bien revenu aujourd'hui de cette erreur.

Que de propriétés n'a-t-on pas attribué à la mandragore, cette racine ſi commune à la Chine, dans la province de Pékin? Suivant ſes partiſans, ſa principale vertu eſt de reſtituer les eſprits vitaux même aux moribonds: auſſi la vendoient-ils au poids de l'or. On en trouve beaucoup dans les forêts d'Italie & d'Eſpagne. Certains Charlatans la contrefont avec la racine de la brioine ou de quelques roſeaux. Actuellement on n'attrape plus que les ſots, même avec les véritables mandragores.

C'eſt ſur-tout ſous le nom de panacée univerſelle, que les empiriques ont trompé bien des gens, aſſez dupes pour troquer de bon or contre des drogues ſouvent nuiſibles & toujours inefficaces, dans l'eſpérance de ſe guérir de leurs maladies, de ne pas mourir, ou du moins de vivre de longues années.

Mais en vain les Alchymiſtes nous vantent leur élixir de propriété; on ne les voit pas vivre plus long-temps que les autres hommes.

En vain *Paracelſe* promettoit à ceux qui faiſoient uſage de ſon élixir, de jouir d'une brillante ſanté pendant pluſieurs ſiecles; ils furent eux-mêmes témoins de ſa mort, arrivée à la fleur de ſon âge; à 48 ans.

En vain *Sigorgne* flattoit-il d'une eſpece d'immortalité le Marquis de *B****, s'il prenoit tous les jours de ſon huile de *Vénus*; le Charlatan & la dupe ont paſſé comme les autres hommes, & il ne nous eſt reſté qu'une liqueur agréable au gout, mais dont l'uſage trop fréquent deviendroit dangereux.

En vain l'on exalte les ſecrets admirables de quelques Bateleurs qui courent encore le monde; en vain la foule s'empreſſe-t-elle à payer leur baume, leur opiat, leur orviétan, leurs bols, &c; le pauvre peuple eſt encore fort heureux, lorſque leurs préparations, toujours ſuſpectes, ne nuiſent point à ſa ſanté. Combien de ces remedes ſont mille fois plus dangereux que les maladies pour leſquelles on les emploie? J'en prends à témoin les paſtilles d'un certain Apothicaire du Comtat d'Avignon, annoncées comme ſouveraines pour toutes les maladies,

& qui malheureusement pour les imbécilles patients, étoient composées de parties inégales d'arsenic & de sucre : aussi produisirent-elles des effets funestes, punissables dans tous les ignorants, & sur-tout dans un homme de l'Art.

Jusqu'à quand se trouvera-t-il des hommes assez bas & assez fourbes pour vendre au pauvre des spécifiques au moins inefficaces? Jusqu'à quand le peuple sera-t-il assez ennemi de lui-même pour se laisser séduire par les promesses des Charlatans, après en avoir été si souvent la dupe? N'est-il pas risible de voir actuellement dans Paris, des gens acheter une drogue pour les dents à un Bateleur qui lui-même n'en a plus que cinq ou six mauvaises, noires & puantes dans la bouche? Quel siecle heureux verra finir ce fléau de l'humanité? Qui purgera l'univers de ces pestes publiques?

De la transfusion du sang.

La transfusion du sang a eu trop de célébrité dans le dernier siecle, pour ne pas exposer ici en deux mots, & l'opération, & ses funestes suites. L'objet de la transfusion étoit de faire

passer le sang d'une personne ou d'un animal dans les veines d'une autre personne, ou d'un autre animal. Ce mot vient du verbe latin *transfundere*, qui veut dire survuider d'un vase dans un autre.

Il paroît que la transfusion a été connue des Anciens : c'est sans doute parce que quelque Médecin avoit tenté cette expérience du temps d'*Ovide*, que ce Poëte raconte que des enfants voulant rajeunir leur pere, insérerent dans ses veines, à la place du sang, des médicaments dont on leur avoit donné la composition; épreuve fatale qui, bien loin de réussir, tua leur cher *Eson*.

Cette opération se renouvella en Europe, vers le milieu du siecle dernier. Les François & les Anglois se disputerent la prétendue gloire de son renouvellement. Le Docteur *Richard Lower*, célebre Médecin Anglois, refuse, dans son Traité du cœur, cet avantage à un certain Médecin nommé *Denis*, & se l'attribue dans une de ses Lettres. Il en fit le premier des expériences publiques à Oxford en 1665. Cependant la transfusion étoit

étoit connue en France quelque temps auparavant, puiſqu'elle fut propoſée à Paris dès l'année 1658. D'après les expériences de quelques Phyſiciens, qui faiſoient entrer dans les veines d'un chien différentes liqueurs, expériences rapportées par *Ettmuler*, ce *Denis* imagina qu'en introduiſant du ſang dans les veines d'un animal, en même-temps qu'on lui retireroit celui qui y eſt, on en renouvelleroit la maſſe de telle ſorte, que ſi le ſang qui remplaceroit l'ancien étoit jeune, on rajeuniroit l'animal.

Cette idée ſinguliere parut d'abord admirable aux perſonnes qui aſſiſtoient à ſes conférences. Auſſi-tôt on fit des expériences ſur pluſieurs animaux jeunes, vieux, de différente ou de même eſpece.

Que ces premieres épreuves aient eu du ſuccès ou non, les défenſeurs de la transfuſion leur en attribuerent de brillants : ils allerent même dès-lors juſqu'à engager les hommes à ſe ſoumettre à cette opération, leur promettant d'avance de les préſerver, par ce moyen, de toutes les maladies qui dépendent du ſang, de les rajeu-

nir, & de les faire vivre long-temps dans le même âge.

Cette eſpérance étoit trop flatteuſe pour l'homme, toujours occupé du deſir de prolonger ſa carriere ici-bas, pour ne pas exciter la curioſité du public : tout le monde applaudiſſoit hautement à l'invention; mais il falloit trouver des gens aſſez hardis pour s'expoſer à ſouffrir les premiers cette épreuve : on n'attendit pas long-temps; l'intérêt offrit bientôt les victimes.

Pour faire l'expérience, on commença par ouvrir l'artere d'un veau, & par le moyen d'un tuyau dont un des bouts étoit adapté dans cette artere ouverte, & l'autre dans une des veines du bras du ſujet auſſi ouverte, on faiſoit paſſer le ſang de l'animal dans les veines de l'homme, dont on tiroit en même-temps de l'autre bras du ſang, proportionnément à la quantité qu'on imaginoit en inſérer par le bras oppoſé.

Les premieres épreuves n'ayant pas réuſſi comme on l'avoit eſpéré, on les réitéra; mais le réſultat étant conſtamment le même pour les patients, qui devenoient, ou ſtupides, ou fu-

rieux & fous, & qui mouroient au bout de quelque temps, le Parlement de Paris défendit sous de rigoureuses peines cette funeste opération.

La nouvelle méthode de rajeunir les hommes n'eut pas des succès plus heureux en Angleterre, où elle avoit été préconisée avec cet enthousiasme que le patriotisme outré de cette Nation semble lui inspirer, ni en Allemagne, où elle fut connue & pratiquée à peu près dans le même temps.

Falloit-il tant d'expériences pour se convaincre que la vie ne réside pas dans le sang seul, puisqu'elle résulte de l'harmonie entre les solides & les liquides? Comment un sang nouveau, & par conséquent trop vif, ne romproit-il pas de vieilles fibres usées, desséchées & racornies?

Obligés d'obéir à un Arrêt aussi sage, les partisans de la nouvelle méthode n'abandonnerent pas cependant encore totalement leur projet, & ne renoncerent pas à leurs espérances: ne pouvant plus insérer un sang nouveau dans les veines de leurs malades, ils y injecterent différentes infusions, ayant toujours soin de promet-

tre à leurs dupes une guérison plus prompte & plus sûre par cette voie, que par les regles ordinaires de la Médecine. Sans doute que ces brillantes promesses furent aussi vaines que les moyens qu'ils employoient, puisqu'en peu de temps ils perdirent sans ressource la confiance du public.

Je ne me suis pas cru obligé de réfuter sérieusement chaque pratique superstitieuse ou absurde que je viens de mettre sous les yeux de mes Lecteurs, parce que j'ai pensé que la simple exposition suffisoit pour en faire voir tout le charlatanisme.

Il faut avouer que nous avons de grandes obligations à nos peres d'avoir imaginé tant de systêmes chimériques, d'avoir débité tant de fables ridicules, & d'avoir tenté autant d'expériences extravagantes & funestes, puisqu'ils nous ont appris par-là que la vigueur & la longue vie sont moins les effets des remedes extraordinaires, ou des secrets inconnus, que les suites naturelles de la modération en tout, & particuliérement dans le boire, dans le manger & dans les passions : elle seule est le germe de la

ſanté, comme de la vertu : elle ſeule eſt la bouſſole d'une vie tranquille & heureuſe.

„ *Immodicis brevis eſt ætas, & rara ſenectus.*
„ *Quidquid ames, cupias, non placuiſſe nimis.*
Mart. Liv. VI, épigr. xxix.

Sans la modération point de plaiſirs durables ; point de bonheur ; point de ſanté parfaite.

„ *Hæc benè ſi ſerves, tu longo tempore vives.*
Schol. Salernit.

FIN.

APPROBATION.

J'Ai lu par ordre de Mgr. le Chancelier, une nouvelle édition d'un livre intitulé, *De la Santé*, & je n'y ai rien trouvé qui puiſſe en empêcher l'impreſſion. A Paris, ce 1 Décembre 1770. *Signé*, MACQUER.

PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS, par la grace de Dieu, Roi de France & de Navarre, à nos amés & féaux Conſeillers les Gens tenant nos Cours de Parlement, Maître des Requêtes ordinaires de notre Hôtel, Grand-Conſeil, Prévôt de Paris, Baillis, Sénéchaux, leurs Lieutenans Civils, & autres nos Juſticiers qu'il appartiendra, SALUT. Notre amé le Sieur GUILLAUME-NICOLAS DESPREZ, notre Imprimeur-Libraire & de notre Clergé de France, Nous ayant fait expoſer qu'il déſireroit faire imprimer & donner au Public un Ouvrage de M. *l'Abbé Jacquin*, intitulé; *De la Santé; Ouvrage utile à tout le monde; quatrieme édition conſidérablement augmentée*, s'il Nous plaiſoit lui accorder nos Lettres de Privilege pour ce néceſſaires. A CES CAUSES, voulant favorablement traiter l'Expoſant, Nous lui avons permis & permettons par ces Préſentes, de faire imprimer ledit Ouvrage autant de fois que bon lui ſemblera, le vendre, faire vendre & débiter par tout notre Royaume, pendant le temps de *ſix* années conſécutives, à compter du jour de la date des Préſentes. FAISONS dé-

fenses à tous Imprimeurs, Libraires, & autres personnes, de quelque qualité & condition qu'elles ſoient, d'en introduire d'impreſſion étrangere dans aucun lieu de notre obéiſſance; comme auſſi d'imprimer, ou faire imprimer, vendre, faire vendre, débiter, ni contrefaire ledit Ouvrage, ni d'en faire aucun extrait, ſous quelque prétexte que ce puiſſe être, ſans la permiſſion expreſſe & par écrit dudit Expoſant, ou de ceux qui auront droit de lui, à peine de confiſcation des Exemplaires contrefaits, de trois mille livres d'amende contre chacun des contrevenans, dont un tiers à nous, un tiers à l'Hôtel-Dieu de Paris, & l'autre tiers audit Expoſant, ou à celui qui aura droit de lui, & de tous dépens, dommages & intérêts : A LA CHARGE que ces Préſentes ſeront enrégiſtrées tout au long ſur le Regiſtre de la Communauté des Imprimeurs & Libraires de Paris, dans trois mois de la date d'icelles; que l'impreſſion dudit Ouvrage ſera faite dans notre Royaume, & non ailleurs, en bon papier & beaux caracteres, conformément aux Réglemens de la Librairie, & notamment à celui du 10 Avril 1725, à peine de déchéance du préſent Privilege; qu'avant que de l'expoſer en vente, le Manuſcrit qui aura ſervi de copie à l'impreſſion dudit Ouvrage, ſera remis dans le même état où l'Approbation y aura été donnée, ès mains de notre très-cher & féal Chevalier, Chancelier, Garde des Sceaux de France, le ſieur DE MAUPEOU; qu'il en ſera enſuite remis deux Exemplaires dans notre Bibliotheque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, & un dans celle dudit ſieur DE MAUPEOU: le tout à peine de nullité des Préſentes; DU

CONTENU desquelles vous MANDONS & enjoignons de faire jouir ledit Exposant & ses ayant-causes pleinement & paisiblement, sans souffrir qu'il leur soit fait aucun trouble ou empêchement. VOULONS que la copie des Présentes, qui sera imprimée tout au long, au commencement, ou à la fin dudit Ouvrage, soit tenue pour duement signifiée, & qu'aux copies collationnées par l'un de nos amés & féaux Conseillers, Secrétaires, foi soit ajoutée comme à l'original. COMMANDONS au premier notre Huissier ou Sergent, sur ce requis, de faire, pour l'exécution d'icelles, tous Actes requis & nécessaires, sans demander autre permission, & nonobstant clameur de Haro, Charte Normande, & Lettres à ce contraires. CAR tel est notre plaisir. DONNÉ à Paris, le dix-neuvieme jour du mois de Décembre l'an de grace mil sept cent soixante-dix, & de notre Regne le cinquante-sixieme. Par le Roi en son Conseil.

LE BEGUE.

Je cede à M. DESPREZ, Imprimeur du Roi & du Clergé de France, l'Ouvrage *de la Santé, quatrieme édition & subséquentes*, pour en jouir à l'avenir comme de chose à lui appartenante, suivant les conventions faites entre nous. A Paris, ce 20 Décembre 1770.

Signé, JACQUIN.

Registré le présent Privilege, & ensemble la Cession, sur le Registre XVIII de la Chambre Royale & Syndicale des Libraires & Imprimeurs de Paris, n°. 1381, *fol.* 402, *conformément au Réglement de* 1723. *A Paris, ce* 29 *Décembre* 1770.

A. M. LOTTIN, aîné, *Adjoint.*

que vous pourrez trouver.
Il la faudra verser en premier
toute la graisse que vous
ferez bouillir dans de
l'eau et ensuite de l'eau de
fontaine jusqu'à ce qu'il
n'y reste le lauses. Vous
a discrétion et savalés
a jeun le bout d'une
dose

Fin

Nota secret bien eu
lecteur. la rivière
éprouvé par Buisie
horloger.

Le flux gris ou dissenterie
n'est autre chose qu'un développement
des intestins et qui étant enduit
par ce remède de beaucoup guérison
on peut réitérer le remède
tant que besoin sera

secret de M. Rousseau

Contre

flux de sange

prenez 2 cuillerée d'huile d'olive 2 cuillerée d'eau-de-vie de vin, 2 cuillerée d'eau de fontaine 2 cuillerée de sucre Battre le tout blanc, ensemble pendant une heure dans une ecuelle de terre qui n'ait pas servi, et donner le tout le matin a jeun

le remède n'opère qu'autant que le premier jour manquer de trois jours faire le remède n'a pas aucun effet

flux gris ou dissenterie remède invincible

vous prendrez une poitrine de mouton la plus grasse

381

411

ad Cat. [illegible] – [illegible]

+ 555 – Sang [illegible] – [illegible]

+ 551 – [illegible]

535 – [illegible]

+ 543 – Sapiano – [illegible]

5 – [illegible]

Q.

XXV

